O GUIA MH DE CORRIDA! COMECE JÁ, NÃO IMPORTA SUA IDADE

VIVER MELHOR É FÁCIL

NÚMERO 25 • MAIO 2008

Men's Health

COMA BEM E DERROTE A PANÇA!

O PLANO DO MÊS TODO

28 MODOS DE SUBIR NA VIDA

SEXO! SEXO!

ELA VAI PEDIR BIS!

12 TÁTICAS PARA DEIXÁ-LA BABANDO

PÔSTER GRÁTIS

GANHE OMBROS LARGOS!

EXCLUSIVO

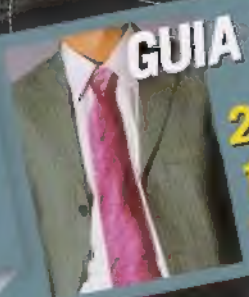
COMO OS ANABOLIZANTES DETONAM SEU CORPO

EDIÇÃO DE ANIVERSÁRIO

+RECHEADA! 2 ANOS

1028 DICAS

FITNESS, SEXO, SAÚDE, NUTRIÇÃO, CARREIRA... YES!



GUIA DE ESTILO

20 PÁGS. + 182 IDÉIAS = VISUAL A MIL

Abril

R$ 9,99

EXEMPLAR DE ASSINANTE
VENDA PROIBIDA
EDIÇÃO 25 • ANO 3 • NÚMERO 1

Men'sHealth

SUMÁRIO | 05/08 | VIVER MELHOR É FÁCIL

MATÉRIAS DE CAPA

28 modos de subir na vida
42 Convença seu chefe de que você vale ouro
62 Ache o interlocutor certo e avance!

50 Sexo! Ela vai pedir bis!
Leve-a aos céus na primeira vez e repita, repita a dose...

88 Coma bem e derrote a pança
O menu do mês todo que deixa os pneus para os outros

102 O Guia *MH* de corrida! Comece já, não importa sua idade
Saúde e felicidade com nosso plano descomplicado

Pôster grátis
Ganhe ombros largos, entre as páginas 82 e 83

EXCLUSIVO

114 Como os anabolizantes detonam seu corpo
Um mergulho no mundo proibido de bombas e bombados

133 Guia de Estilo | Inverno 08
Jeans, terno, botas, roupa de academia, tênis, camisa, perfumes e muito mais para você dar um gás na vida!

102 RÁPIDO E FELIZ

FITNESS

28 **Agilidade de super-herói**
Desafie a gravidade e defina seu corpo

38 **Ganhe uma armadura**
Transforme seu abdome num tanque de concreto

40 **Saque, top spin, slash...**
Cinco técnicas para melhorar o jogo de tênis

54 **Defina seu corpo na areia**
Os atletas olímpicos provam que funciona

72 **Fique sarado na hora do almoço**
O plano de 30 min para dar um perdido na firma

MAIO

32 POR DENTRO DOS RECHEIOS

126 DANI MONTEIRO, PURA INSPIRAÇÃO

SAÚDE

30 Cáries? Feridas? Placas?
Tire de letra, indo além da escovada rápida

56 Tá com medo de quê?
Às vezes, o médico pode ser seu melhor amigo

78 Quer uma vida saudável? É fácil!
O guia mais simples para não ficar doente

SEXO

24 Na ponta da língua
Capriche no sexo oral, você será o herói da cama dela

64 Diga com que calcinha ela anda...
...e ela dirá se você será premiado

96 As mensagens cifradas enviadas por gestos
O corpo dela diz o que a boca não consegue

158 Sinal de fumaça
Ambiente fechado e com cigarro pode comprometer suas ereções

CABEÇA DE HOMEM

36 Flagra nos eletrodomésticos
Não deixe a energia sair pelo ladrão

44 Vai vender? Dê um tapa na máquina
Deixe o carro tinindo e ganhe um troco extra

46 A volta do Black Crowes
E mais lançamentos em CD, DVD e livros

48 Rubinho Barrichello
As dicas do piloto que mais competiu num F1

84 Hollywood na veia
Filmes que acabam com dores de alma e corpo

108 De volta para o futuro
Será que os lemas bombásticos de Maio de 68 podem pôr sua vida nos eixos?

126 Garota *Men's Health*
O que fazer para ter uma garota como Dani Monteiro

156 Mordomia doméstica pode...
Tranforme sua casa num hotel 5 estrelas

48 RUBINHO À VONTADE

64 A VOZ DOS BASTIDORES

NUTRIÇÃO

32 O melhor miolo do sanduíche
Siga o ranking de frios e despache a gordura

60 O café pode melhorar sua vida
Sim, além da energia, ele traz muito benefício

122 Bala perdida, não!
Esqueça o que você sabia sobre guloseimas. Dá pra curtir legal! Basta saber apreciar

SEMPRE NA MEN'S HEALTH

10 Carta do Editor: Obrigado por existir, leitor
Mais: grandes dicas da *MH* nesta edição

14 Nossos consultores
Médicos e especialistas que orientam nosso trabalho e nos ajudam a transformar sua vida

16 Diga pra gente
Críticas, elogios e sugestões para *Men's Health*

18 Gil, o garçom
O amigo dos homens, com respostas para tudo

20 Pergunte à *Men's Health*
De unha encravada a dor-de-cotovelo, os especialistas têm as respostas

21 Pergunte à vizinha
A verdade nua e crua sobre as mulheres

162 Na ponta do lápis
As estatísticas que vão divertir sua inteligência

NA CAPA: FOTÓGRAFO: IVAN BERGER | **PRODUÇÃO:** MANOELA FIGUEIREDO | **MAQUIADOR:** JORGE ABREU | **MODELO** LUCAS GIL (L'EQUIPE AGENCE) | **MODELO VESTE:** MALHA VR MENSWEAR / JEANS FORUM | **DETALHE (MULHER)** MEDIACOLOR'S / ALAMY OTHERIMAGES

Por Airton Seligman

REVISÃO RÁPIDA

5 sacadas para turbinar sua saúde...

...FINANCEIRA
Não deixe a TV dentro de um armário e economize uma grana na conta de luz. PÁG. 36

...PROFISSIONAL
Quer chegar mais rápido ao chefe – e à posição dele? Não o bajule; prefira a secretária. PÁG. 62

...FÍSICA
Se o fio dental acabar, ataque uma maçã. Não tem? Vá de cenoura ou chiclete. PÁG. 82

...SEXUAL
Fique ligado no corpo dela: mexer no anel pode significar que ela quer sexo. PÁG. 101

...SOCIAL
Fique ligado no horário e chegue adiantado às festas – mas só as de amigos próximos. PÁG. 150

A equipe *MH*
Em pé, da esq. para a dir.: Ana (designer), *Seligman* (diretor), Douglas (editor de arte), Rachel (*editora*). Sentados: Guga (estagiário); Bruno (repórter), Olivia (*estagiária*), Marcio (designer), Wilson (editor).

Valeu, seu exigente!

FAZ DOIS ANOS que a gente vem todos os dias para a redação da *Men's Health* só pensando em você. Acredite. Você pode chamar *isso de trabalho*, mas para nós é mais: é desafio, é adrenalina, é um dia-a-dia que nos mantém (yesss!) ligados na tomada. Sim, *você é o cara que nos* presenteia com esse cotidiano, que pode ser tudo, menos tedioso. É seu estilo exigente que nos faz ficar plugados *nas informações* mais relevantes, nas últimas tendências, nas pesquisas mais recentes. Só para seu governo, você faz parte de um dos grupos mais qualificados entre os leitores de revistas do Brasil (informação levantada por institutos independentes). A revelação: era exatamente você que a gente buscava quando lançamos *Men's Health*, há exatos dois anos. Sabíamos da existência de um público top, bem informado, ávido *por informação* sobre qualidade de vida. Mas também queríamos passar um tipo de informação *moderna, que* não fosse chata nem careta, que contemplasse sexo de uma forma legal, que abordasse condicionamento físico sem obsessão, saúde sem neura, nutrição sem cartilha radical, moda sem vitimar o usuário, que falasse de carreira pra ganhar grana etc. E aí encontramos você.

EDIÇÃO DE ANIVERSÁRIO É ASSIM: CELEBRAÇÃO EM ALTO ESTILO!

Como você já deve ter percebido nessas 24 edições que se passaram, buscamos sempre alinhar a pegada da *Men's* com o seu estilo – *divertido*, esperto, instigante, surpreendente, sedutor, curioso... Achar essa sintonia entre o que você quer e o que estamos produzindo é exatamente a nossa motivação, nosso barato diário. Não há piloto automático na produção da *Men's*. Se depender de nós – a equipe que você vê na foto acima –, esse botão jamais vai ser apertado. Todo mundo aqui sabe que você é exigente demais. Aliás, é porque você está aí que essa galera trabalha na *Men's*: porque aqui o cotidiano é *vibrante*, recheado de novas experiências e soluções, porque na *Men's* o leitor motiva a redação e a redação motiva o leitor.

Na *Men's*, você será sempre surpreendido com uma sacada bem-humorada (leia sobre guloseimas, na pág. 122!), com uma dica esperta (como as da reportagem para levar a parceira aos céus na primeira vez, na pág. 50), com uma chamada na chincha (sabe anabolizantes? Vá à pág. 114). Aqui você vai encontrar *benefícios reais* (um plano de nutrição pra derreter gordura... como o da pág. 88). E, para marcar esta edição de *aniversário*, aqui você terá um guia completo para montar um visual que expresse suas qualidades – elegância, inteligência, bom gosto – *e facilite* sua vida na hora de turbinar a carreira, seduzir a colega lindona, se sentir confortável e em sintonia com as últimas *tendências*. Vá a pág. 133 e confira!

Esse é o tipo de informação – relevante, divertida – que você vai encontrar nesta e em toda edição de *MH*. Fazer um recheio desses é o que anima a redação. Sua inteligência é nosso presente de dois anos. Valeu, seu exigente.

AS

4 DICAS DIVERTIDAS PARA INSPIRAR SUA CRIATIVIDADE

"Para criar, *você precisa* de boa imaginação e uma pilha de lixo." THOMAS A. EDISON

"A *imaginação é exercitada* e, ao contrário do senso comum, é mais poderosa na maturidade do que na juventude." W. SOMERSET MAUGHAM

"A razão é a inteligência em exercício. A imaginação é a inteligência em construção." VICTOR HUGO

"Aquele que não imagina é como aquele que não sua; *armazena veneno*." TRUMAN CAPOTE

Colaboradores

> "Colaborar na *Men's* me provou que cuidar da saúde pode ser divertido. E que fazendo isso você melhora tudo, da carreira ao sexo. O que precisamos para viver bem."
>
> Mariliz Pereira Jorge, jornalista

TARSO ARAÚJO

Quando você terminar *de ler a reportagem Bomba-Relógio*, que está na página 114, vai entender porque convocamos mais uma vez este jornalista carioca. O cara deu duro e fez valer o faro apurado que tem: entrevistou especialistas, conseguiu com exclusividade resultados de pesquisas e esquadrinhou o contrabando de anabolizantes no Brasil para montar uma reportagem especial que vai abrir seus olhos de *uma vez por todas* sobre os perigos dessa bomba.

Tarso é dono de um texto saboroso. Por isso mesmo colabora com a *Men's Health* desde o número 2. Mas não é só aqui que ele tem seu talento reconhecido. Ele já passou pela redação da revista *Contigo* e colabora em *Superinteressante*, *Você S/A*, *Placar*, *Capricho*. Vá e confira. O cara é feral

MARILIZ PEREIRA JORGE

Se tem uma coisa que esta jornalista paranaense curte fazer é cair na estrada: Já fez mochilão pela Europa, morou no Canadá, estudou na Austrália... Não é por nada que ela tem pós-graduação em *relações internacionais*. Para sorte nossa, ela decidiu sossegar um pouco e aportou por um tempo na redação. Desde o mês passado Mariliz (que colabora conosco há mais de um ano) ajuda na edição da revista, abraçando as mais variadas frentes: faz reportagens, traduz textos, edita matérias, checa informações... Sua competência já serviu aos maiores veículos do país (colaborou com *Folha de S.Paulo*, *Veja*, *VIP*). Mariliz tem a nossa cara: é disposta, bem-humorada e já correu duas meias-maratonas.

IVONETE LUCÍRIO

Você já conhece as matérias de saúde que publicamos na *Men's*: os temas podem ser espinhosos, mas a gente mostra como driblar os problemas sem muito esforço. Junte isso com a *experiência* desta jornalista e você vai entender porque ela está no nosso time de colaboradores. *Ivonete, que passou* nove anos na redação da *Superinteressante* e já assinou matérias na *Saúde!*, ambas da *Editora Abril*, é autora de dois livros e planeja outro, sobre alimentos orgânicos. Esse conhecimento ela aplica em benefício próprio, "mas sem ser radical", diz. É essa pegada que a levou a escrever a reportagem que mostra que chicletes, balas e outras guloseimas podem ser uma diversão saudável, se você souber degustá-las. Vá à pág. 122 e confira as dicas de *Manda Bala*.

ANA FRANCO

Todos os anos a Editora Abril entrega o Prêmio Abril de Jornalismo, que reconhece os melhores trabalhos das revistas da casa. Neste ano trouxemos um dos troféus para cá, pelas mãos de um time afiado:

além da designer Ana, a editora Rachel Campello, a repórter colaboradora Flávia Pinho e a tratadora de imagens Regina Sano. A reportagem *Dieta à La Carte*, montada pelas quatro na edição de julho 2007, venceu na categoria "Melhor Matéria de Saúde." Mas esta foi só uma das muitas nas quais Aninha *carimbou seu talento*. Designer experiente, com passagem pelo Canadá, ela está na Men's praticamente *desde o lançamento*. Antenada, alto astral, Ana empresta vigor e bom humor que são oxigênio puro. Parabéns, Ana! Aliás, parabéns Rachel, Flávia e Regina!

Online

Veja este mês em Men'sHealth.com.br

Muita coisa para você viver melhor

Alô, alô, testando... Você anda irritado no trabalho? *Tem tendência* para empurrar tudo com a barriga? Está com medo de errar feio no presente do próximo Dia dos Namorados? *Corre o risco de ter mal* de Alzheimer? Acesse nosso site e descubra as respostas para estas e outras encanações *sobre carreira*, saúde e relacionamentos no especial Quem é Você? Reunimos uma série de testes que vão divertir você e tirar várias pulgas de trás da sua orelha.

FALE CONOSCO

>> Estamos sempre avaliando sugestões para reportagens, capa ou mesmo novas seções, e, para isso, precisamos de opiniões. Se você quer ajudar a formatar a *Men's Health*, envie seu comentário para menshealth@abril.com.br. Muito obrigado!

>> Newsletter

Quer receber nossa carta online gratuita com o conteúdo da *Men's Health*? Cadastre-se em www.menshealth.com.br/newsletter e receba por e-mail as novidades da maior revista masculina do mundo.

>> Quer assinar a Men's Health?

Visite nosso site www.menshealth.com.br

Os convidados do mês

Roberta Medeiros

Fonoaudióloga com pós-graduação pela Universidade de São Paulo (USP), *Roberta é consultora* em comportamento comunicativo e especialista em expressão não-verbal. Nesta edição, ela aponta o *significado* dos gestos femininos. Acredite, mulheres falam muito também com o corpo. Para traduzir cada movimento delas, leia a matéria *Capte a Mensagem*, na página 96.

DICA DA ESPECIALISTA: "Você precisa considerar o contexto e o ambiente. Quando ela coça a cabeça, ela pode estar indecisa em relação a você ou simplesmente com vontade de coçar a cabeça".

Silvana Gottardo

Certamente você já ignorou uma dor. Ela pode até ter passado. Mas você agiu mal. É esse o *alerta que* médicos como Silvana, membro titular da Sociedade Americana de Oncologia Clínica e diretora da Oncoclinic, em São Paulo, dão na reportagem *Medo Por Quê?*, na página 56. Leia o texto e acabe com as desculpas para não fazer exame de *próstata, ir ao dentista*...

Marcos Paulo Reis

Você sabia que *correr melhora* também sua vida sexual? Então corra até a página 102 e veja o treino especial que Reis preparou. Formado em educação física com especialização na Argentina, hoje ele toca uma assessoria esportiva que orienta mais de mil atletas – amadores e profissionais. Precisa de mais estímulos? Leia a matéria *Corra, Cara, Corra!*.

NOSSOS ESPECIALISTAS

CARDIOLOGIA
Mário Maranhão
Cardiologista, professor da UFPR, fundador do Instituto Qualivitae.

CIRURGIA PLÁSTICA
Alan Landecker
Cirurgião, membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica e *da Sociedade Internacional* de Cirurgia Plástica Estética.

DERMATOLOGIA
Luciano Scattone
Mestra pela Faculdade de Medicina da USP, *membro da Sociedade Brasileira* de Dermatologia, de Laser e da Academia Americana de Dermatologia.

Marcus Maia
Dermatologista e professor da Faculdade de Medicina da Santa Casa, em São Paulo.

ORTOPEDIA
Eduardo Barros Puertas
Professor-doutor, associado livre-docente e chefe do Grupo de Coluna do Departamento de Ortopedia e Traumatologia da Unifesp.

Rene Jorge Abdalla
Coordenador científico do Centro de Traumatologia do Esporte do Departamento de Ortopedia *e Traumatologia da Unifesp* e diretor do Centro de Ortopedia e Reabilitação do Esporte do HCor, em São Paulo.

SEXO E SAÚDE MENTAL
Carlos Eduardo Carrion V. de Oliveira
Psiquiatra, membro da Associação Brasileira de Estudos sobre a Impotência.

Carmita Abdo
Psiquiatra, livre-docente da Faculdade de Medicina da USP e coordenadora do Projeto Sexualidade do Hospital das Clínicas (SP).

Glaury Coelho
Psicoterapeuta sexual e professora do curso de pós-graduação em educação sexual *da Faculdade de Medicina* do ABC (SP).

Maria Helena Vilela
Educadora sexual e diretora do Instituto *Kaplan de Sexualidade*, em São Paulo.

ENDOCRINOLOGIA
Márcio Mancini
Presidente da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da *Síndrome Metabólica*.

Tércio Rocha
Endocrinologista, membro da Sociedade *Brasileira de Medicina Antienvelhecimento* e consultor da Academia de Medicina Estética.

FISIOLOGIA DO ESPORTE
Carlos Eduardo Negrão
Professor titular da Escola de Educação Física e Esporte da USP e diretor da Unidade de Reabilitação Cardiovascular e Fisiologia do Exercício do InCor, em São Paulo.

UROLOGIA
Celso Gromatzky
Diretor da Sociedade Brasileira de Urologia, professor da Faculdade de Medicina do ABC e médico *do Hospital* Sírio-Libanês, em São Paulo.

Miguel Srougi
Professor titular da Faculdade *de Medicina* da USP e médico do Hospital Sírio-Libanês.

Paulo Egydio
Urologista do Hospital das Clínicas *e do* Hospital Albert Einstein, em São Paulo.

MEDICINA ESPORTIVA
Turíbio Leite de Barros
Doutor em fisiologia do exercício pela USP e responsável pela organização e desenvolvimento do Setor de Fisiologia do Exercício do Departamento de Futebol Profissional do São Paulo Futebol Clube.

Wagner Castropil
Membro titular da Sociedade Internacional de Medicina Esportiva. Responsável *pelos departamentos* de medicina esportiva do Esporte Clube Pinheiros, da Confederação Brasileira de Desportos Universitários e da *Confederação* Brasileira de Judô.

CLÍNICA-GERAL
José Carlos Campos Velho
Clínico e geriatra dos hospitais Beneficência Portuguesa e Santa Catarina, *em São Paulo*.

Silvio Donatangelo
Clínico-geral do Hospital Sírio-Libanês.

GASTROENTEROLOGIA
Eduardo André
Doutor em gastroenterologia pela FMUSP e membro *Internacional da Associação* Americana de Gastroenterologia.

NUTRIÇÃO
Heloísa Guarita
Nutricionista consultora da equipe de remo do *Esporte Clube Pinheiros*, do Clube Esperia e diretora da RG Nutri, em São Paulo.

Tânia Rodrigues
Nutricionista e diretora da RG Nutri e professora convidada dos cursos de pós-graduação da USP e da Unifesp.

HOMEOPATIA E MEDICINA ALTERNATIVA
Flávio Dantas
Professor titular da Universidade Federal de Uberlândia (MG) e vice-presidente da Associação Médica *Brasileira de Acupuntura*.

ESTÉTICA
Valcinir Bedin
Dermatologista, presidente da Sociedade Brasileira de Medicina Estética e da *Sociedade Brasileira* para Estudos do Cabelo.

FOTOS: ARQUIVO PESSOAL (1) PATRICIA STAVIS

Entrando na linha

Nunca me preocupei em tirar a toalha molhada de cima da cama, mas depois da reportagem *Ela Odeia Isto em Você*, da edição de abril, passei a prestar *mais* atenção nesses detalhes que fazem diferença para as mulheres.

ROBERTO DOMINGUEZ, MANAUS – AM

Nada de bombas

Anabolizantes: sei que essa palavra não rima com *uma vida* saudável. Por isso gostaria de saber mais sobre o tema para aconselhar alguns amigos que estão entrando nessa onda.

OCTAVIO HENRIQUE, SUZANO – SP

Pedido atendido, Octavio. Veja a reportagem* Bomba Relógio, *na página 114.

Espaço *cult*

Assinei a revista *por* indicação de um amigo da academia e acabei de receber meu primeiro exemplar em casa. Confesso que, se a tivesse conhecido antes, já teria feito isso há muito tempo. Sugestão: *criem* uma seção com dicas culturais de teatro, cinema etc.

CRISTIANO PAREJA, SÃO PAULO – SP

Sexo bom até dezembro

Sensacionais as dicas da matéria *2008 – Seu Ano de Sexo a Mil* (edição de março). Depois desse calendário, tenho certeza de que terei 43 semanas repletas de aventuras.

THIAGO JOSÉ REVELEZ, GOIÂNIA – GO

Sopa: culpada ou inocente?

Sou um novo assinante e quero comentar sobre o ótimo texto *Pego em Flagrante* (abril): vocês poderiam ter acrescentado aquelas sopas prontas, em pó. Elas são anunciadas como pouco calóricas, mas contêm sódio demais.

FABIO AURÉLIO RIGHETTI, SANTO ANDRÉ – SP

Muito além da malhação

A *MH* é show! Ficaria extremamente satisfeito se vocês publicassem algo sobre o tênis ou até mesmo fizessem uma coluna fixa com dicas sobre diversos esportes (basquete, natação...).

THIAGO BASÍLIO, POMPÉIA – SP

Pedido atendido, Thiago. Confira a seção* Mixer Esporte, *na página 40.

Mamãe antenada

Meus filhos compram a revista todo *mês e* eu sempre leio, pois acho superlegal. As matérias são atuais e nos ensinam muita coisa. Estou adorando!

MARA SILVIA, SOROCABA – SP

Uma vez é pouco

Gostaria de agradecer do fundo do meu coração pelas reportagens que vocês colocam na revista. O ano de 2008 está sendo o *melhor* de vocês: nunca li e reli tantas vezes as edições da *MH*.

URI FREITAS ELARRAT, PORTO VELHO – RO

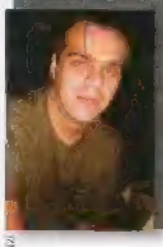
Sala de espera

Sou fonoaudióloga e, ao folhear a *Men's Health* do meu marido, fiquei impressionada com a forma que a revista trata assuntos ligados à saúde, às relações no trabalho... Agora vou deixá-la *na sala* de espera do meu consultório.

MARTA DE TOLEDO PRIOLI, SÃO PAULO – SP

SEM DESCULPAS PARA FICAR PARADO

O analista de crédito Rodrigo Bottini, 32 anos, de São Paulo (SP), é fã das dicas de estilo da *MH*, e nem mesmo sua paraplegia é capaz de deter a fome que ele tem de praticar exercícios – muitos deles aprendidos nas páginas da revista. "Curto fazer abdominais, mas procuro principalmente fortalecer os braços, pois isso facilita minha vida na hora de passar do carro e da cama para a cadeira de rodas", explica. O texto *Braçada Alinhada*, da edição de março, também empolgou Rodrigo: "Voltei a nadar motivado por aquelas dicas".



Transformação pós-*MH*

Fico contando os dias até chegar a próxima edição. Com a *MH* me tornei um cara mais elegante e saudável.

FABRÍCIO ALMEIDA PATRICIO, JI-PARANÁ – RO

FOI MAL!

Erramos, mas a correção está aqui. O nome do fotógrafo que fez a imagem de capa da edição de abril é Ivan Berger.

Capa da edição de abril

Gil, o garçom

Tire suas dúvidas sobre mulheres, emprego e outras coisas que dão trabalho

GIL, ANALISTA, meu namorado é religioso e diz que temos que nos conhecer melhor antes do sexo. E aí?

MARIANA COSTA, POR E-MAIL

Ele pode estar buscando intimidade para se sentir mais à vontade. Dê um tempo e ele vai mandar bem. Agora, se você tem pressa, tem dois jeitos de resolver o impasse: ou você faz promessa pra algum santo ou bota uma roupa bem sexy e apresenta a ele tudo o que tem pra oferecer. Ele vai conhecer você melhor no tranco. Sacou? Se ele ainda assim resistir, caia fora. Você corre o risco de virar a mulher do padre.

GIL, MEU GURU, gosto de uma amigona que saiu de um longo namoro. Como faço *para ela* ver em mim mais que um amigo?

SANDRO DA COSTA MATTOS, SALVADOR - BA

Simples: já que você é amigo dela, invista no seu status. Tenha paciência para escutar durante horas a lenga-lenga da história do romance acabado, sem bocejar. Dê feedback com comentários sobre o ex dela: "Que canalha!". Dê força, do tipo "você vai superar e encontrar alguém legal". Se ela perguntar "Quem?" (ela vai perguntar), tasque essa, rindo: "Eu, claro". Das duas uma: a) se ela rir, você está ferrado; b) se perguntar "Você está falando sério?", acertou na loteria.

GIL, MEU MESTRE, por que sentimos tanto tesão quando estamos de ressaca?

ANDRÉ TAMBELLINI, POR E-MAIL

Caro André, não faço a mínima idéia, mas foi bom você ter tocado no assunto. Embora os médicos consultores da Men's que contatei tenham dito desconhecer a relação ressaca-libido, *esse* é um papo que ouço direto no bar. Seria bom tema para uma pesquisa científica. Claro, isso se os resultados não estimulassem a galera a encher a cara. Sexo de ressaca só tem um inconveniente: quando, além da ressaca física, você acorda com ressaca moral.

GIL, SÁBIO, namorei uma garota por oito anos e caí fora. Depois nunca passei mais de um ano com uma mulher. Estou traumatizado?

GUSTAVO MOURA, BELÉM - PA

Caro, namorar oito anos é quase casar. E quando a gente sai de um casamento longo, a última coisa que quer ver é uma esposa (uma sua, pelo menos). Agora, se você tá nesse bate-volta há muito tempo, sobrou um parafuso solto aí. Você sabe, viver a dois é legal: traz autoconhecimento, sexo melhor (e algumas chatices, é verdade). Assim, o que deve estar acontecendo é que você pode estar procurando a pessoa ideal. Ou uma nova ex-*de*-oito-anos. Fique esperto, porque nenhuma mulher é igual a outra.

GIL, os homens sabem quando estão *sendo mala*? Será que *eles* sabem quando uma mulher o intitula mala?

MARLY RODRIGUES DA CRUZ, POR E-MAIL

Marly, querida, muitos de nós nunca percebem quando viram esse fardo todo. A rigor, só saca quem está sendo mala o cara que normalmente *não* é. E quem não é? O cara inteligente, vivido, divertido (não bobo), que sabe tornar um papo legal (falar de futebol pra vocês é uma "malice" nossa). E, claro, que sabe ouvir – até mesmo aquela lengalenga interminável sobre sua amiga "vaca". Raro, não? Pois é, *o que* acontece é que a gente adora vocês e, às vezes, ao nos exibirmos, passamos dos limites. Agora, será que não tem outras coisas aborrecendo você? Vê lá...

Faça contato

Men's Health

Para enviar comentários, sugestões, críticas e informações sobre as reportagens e o site da *Men's Health*
Caixa Postal 11079
CEP 05425-902
São Paulo – SP
Fax: (11) 3037-4089
E-mail:
menshealth@abril.com.br

Toda correspondência que chegar à redação poderá ser publicada de forma resumida. Deve conter o nome do autor, a cidade e o estado. O endereço eletrônico só não será divulgado a pedido.

Para assinar
www.assineabril.com
Tel.: (11) 3347-2121
(Grande São Paulo)
Tel.: 0800-7752828
(outras cidades)

Para renovar a assinatura, comunicar mudança de endereço ou tirar dúvidas sobre pagamento e entrega da revista
www.abrilsac.com
Tel.: (11) 5087-2112
(Grande São Paulo)
Tel.: 0800-7752112
(outras cidades)
Fax: (11) 5087-2100
(de 2ª a 6ª, das 8h às 22h)

Como anunciar
Men's Health
www.publiabril.com.br
SP (11) 3037-4361
RJ (21) 2546-8100
Outras praças (11) 3037-5759
(de 2ª a 6ª, das 9 h às 18 h)

Edições anteriores
Venda exclusiva em bancas, pelo preço da última edição em banca mais despesa de remessa. Solicite ao seu jornaleiro.

Trabalhe conosco
www.abril.com.br/trabalheconosco

foto_andré passos arte_márcio ribas

Dá para corrigir as falhas que eu tenho na barba?

ARIEL RAICHER, SÃO PAULO - SP

Se você não pensa em raspá-la, somente o diagnóstico de um dermatologista pode apontar se a falha é reversível. Mas existe uma causa mais provável para o seu drama. "A *Alopecia areata* é um problema que se caracteriza pela queda repentina dos pêlos em determinadas áreas, sem que haja nenhuma alteração da pele", alerta David Azulay, dermatologista da Santa Casa de Misericórdia, no Rio de Janeiro. O motivo pode ser predisposição genética ou mesmo estresse. Aviso: se a falha for resultado de uma cicatriz, sem chance.

Todo final de expediente fico com os olhos irritados. O que está acontecendo?

HUGO DOS SANTOS, CAMPO GRANDE - MS

É provável que você tenha a síndrome do olho seco, caracterizada pela diminuição da produção da lágrima ou deficiência de alguns de seus componentes. "Estima-se que 18 milhões de pessoas sofrem disso no Brasil", avisa o oftalmologista José Álvaro Pereira Gomes, presidente da Associação dos Portadores de Olho Seco (APOS). As causas mais comuns são exposição excessiva à poluição, demasiada permanência em frente ao PC, uso incorreto de lentes de contato ou efeitos colaterais de medicamentos anti-hipertensivos e antidepressivos. "Como o ar-condicionado acentua o incômodo, coloque um recipiente com água no ambiente para aumentar a umidade relativa do ar", ensina o médico.

Minha namorada reclama de ardência na vagina depois que transamos e não agüenta dar a segunda. Tem jeito?

THOMAS FERREIRA, SÃO PAULO - SP

Primeiramente, ela deve procurar um ginecologista. Se o exame não der nada, façam o teste transando com camisinha: se ela não reclamar, o problema está em você ou, melhor, no seu sêmen. "O líquido pode estar com o pH alterado e provocar uma reação alérgica na vagina. O problema pode vir do tabagismo, da alimentação repleta de condimentos, principalmente a pimenta, ou de efeitos colaterais de alguns antibióticos, que baixam a imunidade e mexem com a flora do sêmen", explica a ginecologista Patrícia Hernandes, do Hospital São Luiz, em São Paulo. Nesse caso, é importante que você procure um urologista e faça um espermograma com cultura de urina.

Toda reunião com meu chefe é uma verdadeira competição. Como agir?

SANDRO RIBEIRO, VITÓRIA - ES

Sente-se com o big boss e defina quais responsabilidades são exclusivamente suas. Segundo Humberto Guimarães, consultor de negociação da BPI, empresa de RH, em São Paulo, planejamento é o segredo para a harmonia de um ambiente corporativo. "Tarefas bem definidas servem como termômetro de desempenho. Se o chefe acompanha de perto sua performance, você não precisa se desgastar nas reuniões tentando provar que está trabalhando bem", explica Humberto.

Ficarei mais calmo e menos ansioso se tomar suco de maracujá diariamente?

FREDERICO PALUMBO, RECIFE - PE

Anda irritado? Abuse desse calmante natural. A fama da fruta procede, pois seu consumo exerce ação relaxante sobre o sistema nervoso e, por isso, é recomendado para combater a ansiedade, a depressão e a insônia. "Os benefícios vêm da presença da passiflorina, que tem efeitos sedativo e antiansiolítico", explica a nutricionista Maria Gandini, de São Paulo.

Estou com eczema no pescoço. Como curar essa alergia?

ALESSANDRA BERTHE, POR E-MAIL

Além da coceira danada, o eczema, também conhecido como dermatite atópica, tem outros sintomas como ressecamento, inchaço e vermelhidão da pele. Sabe-se que a doença tem origem hereditária e também está relacionada à rinite alérgica e à asma. As reações podem ser desencadeadas por diversos fatores, como consumo de certos alimentos (como amendoim e frutos do mar) ou contato com substâncias com ação irritante cutânea, como sabões e até o próprio suor. "Na região do pescoço o eczema pode ser conseqüência da alergia a bijuterias, perfumes e tinturas para cabelo", diz a dermatologista Renata Roxo, da clínica Dermagrupo, no Rio de Janeiro. Para acabar com o desconforto, os produtos mais indicados são cremes e pomadas à base de lactato de amônia. Contudo, só o dermatologista será capaz de avaliar e prescrever o antialérgico correto para o seu caso.

MITO DO MÊS

Acordar um sonâmbulo pode ser fatal

FALSO

Você já deve ter ouvido falar nisso... Pura crendice. "Há um grande desconhecimento sobre o sonambulismo. No máximo, o sujeito vai morrer é de susto", brinca Luciane Fujita, médica especialista do Instituto do Sono, em São Paulo. Sonambulismo é um estado em que não se está nem acordado nem totalmente adormecido. Assim, o que pode acontecer é que o sonâmbulo fique muito bravo com você.

TEM UMA PERGUNTA?

Mande para nós sua dúvida sobre saúde, fitness, nutrição, esporte, cuidados pessoais, sexo, trabalho ou qualquer tema abordado na *Men's Health*. Se sua pergunta for selecionada, ela será respondida por um especialista da área e publicada nesta seção da revista.

Envie seu e-mail - com nome completo, cidade e estado - para *menshealth@abril.com.br* ou escreva para *Men's Health* - Av. das Nações Unidas, 7221, 9º andar, São Paulo - SP, CEP 05425-902. Se preferir, mande um fax para (11) 3037-4089.

Nossas respostas não devem ser consideradas informações que substituam o aconselhamento médico. Toda correspondência recebida é propriedade da *Men's Health*.

Existe alguma maneira de aumentar a quantidade de sêmen?

LUIZ ALMEIDA, CURITIBA - PR

Sim, bebendo mais água. "Quem toma bastante líquido tende a ejacular em maior volume", *afirma Fábio Baracat*, urologista do Hospital Alemão Oswaldo Cruz, em São Paulo. Outro fator que influencia é a frequência sexual: quanto mais vezes você *transa*, *menor* a quantidade de sêmen ejaculado. "Isso vale para quem mantém relações sexuais diárias ou transa várias vezes num mesmo dia. A *primeira* ejaculação é mais intensa; as seguintes cada vez mais fracas", completa. O uso de drogas, como maconha e cocaína, por sua vez, *contribui para a* menor produção de esperma. Fato relevante: sêmen abundante não é sinônimo de fertilidade. Caras estéreis podem *gozar em grande* quantidade e vice-versa.

Por que depois de comer alguns alimentos fico com uma sede interminável?

WILSON TOLEDO, GOIÂNIA - GO

Tem vezes que não adianta nem escovar os dentes que o incêndio na *boca não se apaga*. É que a sede – reação orgânica que alerta sobre a necessidade de hidratação – não surge apenas quando seu corpo perde água ou está *muito quente*. "O metabolismo de algumas pessoas faz com que os rins retenham grandes quantidades de minerais como sódio e potássio. *Alimentos salgados* como amendoins e azeitonas, ou ricos em proteína podem levar a essa alteração, o que deixa a pessoa com uma sede à altura do deserto do *Saara*. Assim, seus rins literalmente pedem água para expelir tais substâncias", explica a nutricionista Luciana Almeida, do Hospital Samaritano, no Rio de Janeiro.

Pergunte à vizinha

A verdade nua e crua sobre as mulheres, por nossa adorável colega

Por **Carol Toledo**

Vizinha, minha namorada anda com um tremendo mau hálito. Existe uma maneira sutil de tocar *no* assunto?

DANIEL BORGES, RECIFE - PE

Você pode até *encontrar uma* maneira sutil de dizer isso a ela. Mas não espere uma reação festiva. É bem provável que a garota fique magoada e sem graça. Então, *pergunte com* delicadeza: "Querida, você está tomando algum medicamento nos últimos dias? Notei um cheiro forte na sua boca...". Assim, ela vai entender *o recado*.

As mulheres se incomodam com homens que têm espinhas nas costas?

PIETRO L. MA. POR E-MAIL

Pietro, posso garantir que a maioria das mulheres não foge dos caras com espinhas nas costas – bem, também *não corre* atrás deles. Sugiro que você se preocupe menos com as moças e mais com um tratamento. Pele oleosa e excesso de hormônio podem provocar esse *tipo de* acne. Até resolver a questão, não tome sol sem camisa. E, se a namorada ficar louca para espremer as infelizes, corra dela!

Minha mulher disse que não quer comemorar nosso aniversário de casamento. É uma pegadinha?

BRUNO SOUZA, SÃO PAULO - SP

Sim, sim, sim! E é *uma* pegadinha perigosa que pode sair mais cara que uma jóia. Saiba que nós sempre queremos comemorar o casamento, o *aniversário*, *o* Natal, a Páscoa e até o Dia da Bandeira – com direito a jantar em restaurante e presentes. Quando sua mulher adota essa postura "tô nem aí", faça *a* seguinte leitura: ela quer ser surpreendida! Diante desse cenário, seu empenho deve ser ainda maior para agradá-la.

Deliciosa Carol, sei que devo ficar deitado e abraçado com minha parceira depois da transa. Mas o que faço com a camisinha?

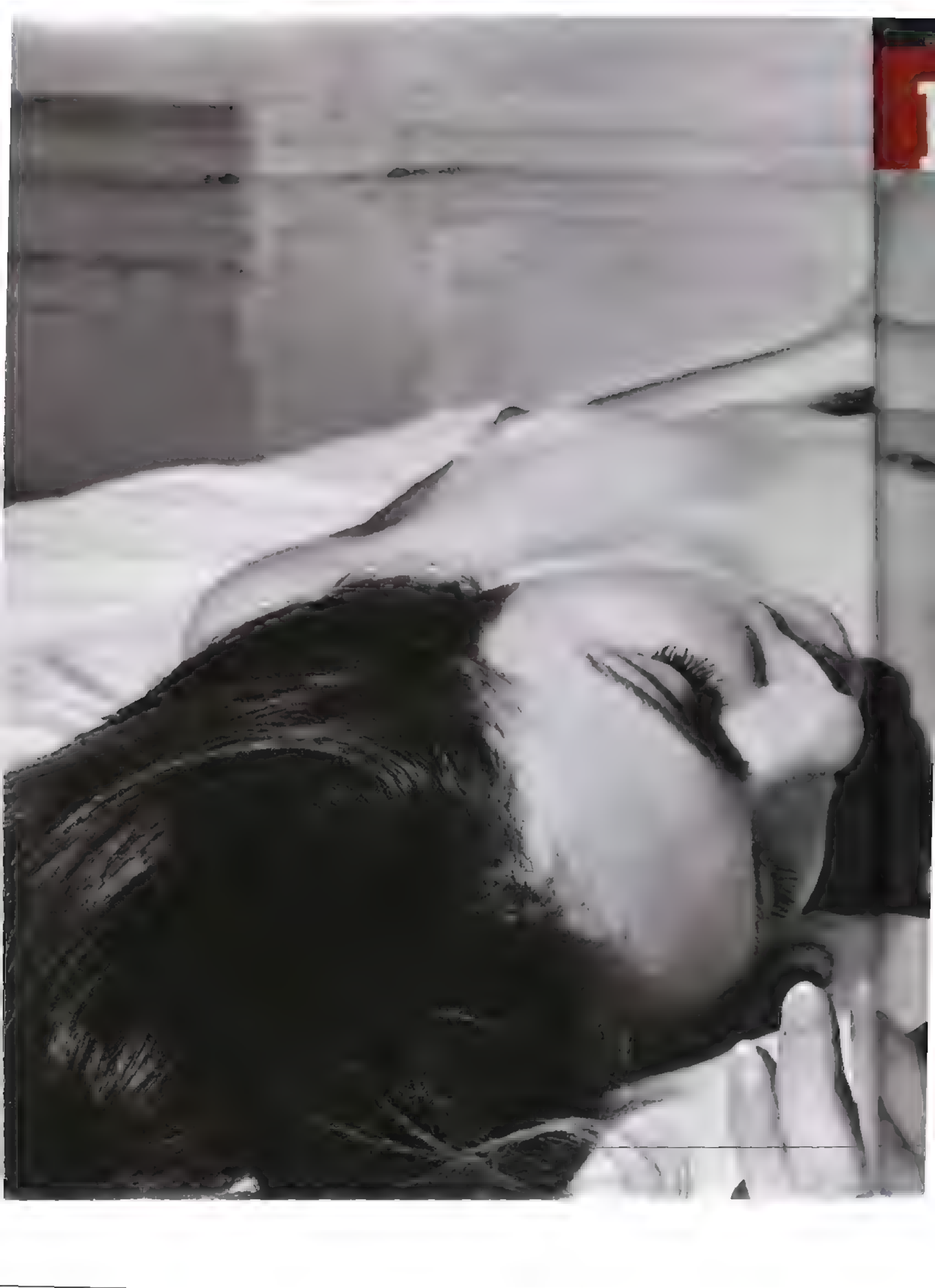
CARLOS JOSÉ, CAMPINAS - SP

Cacá, você tem duas opções. Você pode dar um nozinho básico e deixá-la no chão (*mas*, pelo amor de Deus, jogue no lixo depois). Ou você pode *correr* até o banheiro, limpar geral e voltar rapidamente para a cama. Fingir que nada aconteceu e ficar com a camisinha pendurada não é *opção*, certo? Mas lembre-se: seja lá o que você decidir, faça de forma natural, como se aquilo fosse o fim mais óbvio para um preservativo usado.

Carolzinha, sempre quis fazer sexo ao ar livre. Você acha romântico levá-la para acampar?

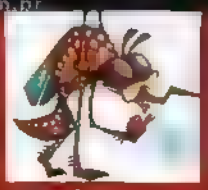
RICARDO FERNANDEZ, SANTOS - SP

Ric, nunca nesta vida eu tiraria a roupa no meio do mato, correndo o risco de ser picada por mosquitos e outros insetos. Nem se você fosse o Brad. Minhas *amigas também não*. *Se sua* namorada for total bicho-grilo, do tipo que usa sandália de couro e bata, ela pode até topar a parada. Senão, gaste uma grana e fique numa pousada esperta. Ou simplesmente arme sua barraca em outro lugar!



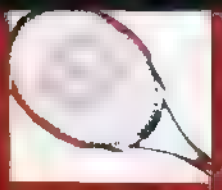
EDITADO POR RACHEL CAMPELLO rachel.campello@abril.com.br

MIXER



SAÚDE
Fuja do mosquito da dengue imediatamente
PÁG. 30

NUTRIÇÃO
Não jogue comida fora. Suas derrapadas têm conserto
PÁG. 32



ESPORTE
Domine a quadra de tênis como um campeão
PÁG. 40

Quem tem boca vai a Roma...

SEXO

Direto ao ponto

Elas adoram sexo oral. Domine a técnica e garanta a festa – dos dois

Por **Sofia Solves**

Para as mulheres, não há nada mais irresistível que um homem disposto a agradá-las na cama. Quando percebem que você não está interessado apenas no próprio orgasmo, elas enlouquecem. A melhor ferramenta para isso? Sexo oral. "A mulher precisa de lubrificação e ritmo", explica Carlos Magno L. de Alencar, autor do livro *Sexo Oral* (Editora Imago, 180 págs.) "No começo, é mais fácil trabalhar com uma língua molhada do que com um pênis." Agora, decore nosso guia. É sucesso na certa.

Comece bem

Não adianta chegar com tudo. Antes de se entusiasmar, use as mãos para acariciar o clitóris e a vulva. Intercale o toque com sopros suaves. Quando ela estiver ofegante, dê lambidinhas de leve.

Acrobacias

O clássico 69 é prêmio duplo: ela fica satisfeita, você fica satisfeito. Se sua mulher topar ousadias, experimente chupar o clitóris por trás, com ela de quatro. Você também pode colocá-la de pé e se ajoelhar para atingir o alvo. Ela vai adorar ter você aos pés dela.

O ápice

Segure sua parceira por baixo e erga seu quadril. Percorra o clitóris com a língua de cima para baixo, na superfície. Suavemente, vá do monte de vênus para a região que fica *no* freio do clitóris e faça movimentos ritmados e leves até ela gozar. O nome da técnica é toque de pluma e, segundo Alencar, é a mais prazerosa.

Grand finale

Feche a transa com chave de ouro: um bom beijo na boca. Essa é uma ótima demonstração de envolvimento.

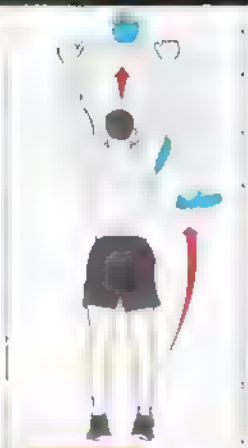
DESIRÉE GALANTE CORREIA

Força nas alturas

Ok, ninguém está sugerindo esportes radicais nem grandes escaladas. A intenção do nosso treinador Mike Mejia, ao elaborar estes exercícios com pulos e levantamentos, é dar à você agilidade de um super-herói. Já para a academia!

25 MINUTOS DE MALHAÇÃO
Faça em casa esta série com pesos

O PROGRAMA Faça duas ou três séries de cada exercício, com intervalos de 60 segundos entre elas. Complete o treino duas ou três vezes por semana, com um dia de intervalo entre as séries.



Barra do Homem-Aranha

Segure a barra com as mãos afastadas. Suba inclinado para o lado direito ao flexionar o joelho direito para cima. Retorne à posição inicial e repita com a perna esquerda. Faça dez repetições.

Pulo do Hulk

De pé sobre um colchonete, flexione os joelhos e o quadril até atingir a metade da posição de agachamento. Dê um pulo explosivo e levante os braços. Aterrisse suavemente. Faça de oito a dez repetições.

Extensão do Super-Homem

Deite-se numa estação de extensão de costas. Segure um par de halteres com os braços para baixo. Com o abdome contraído, levante o tronco e os braços até o corpo ficar em linha reta. Retorne. Faça dez repetições.

Levantamento do Thor

Segure uma barra, palma para cima. Leve-a até o ombro e erga o braço ao girar a palma até que fique para a frente. Alongue o braço ao máximo. Repita com o outro braço. Faça de seis a oito repetições com cada braço.

POR MARCELO BUENO

Músculo sem erro

SOLUÇÕES PARA QUEM QUER FICAR MAIS FORTE

1) Para queimar gordura, o que é melhor: academia, capoeira, muay thai ou boxe?

MARCOS PETINATTI, BRUSQUE – SC

Qualquer atividade aeróbica é legal para a perda de peso. Mas o que faz a diferença entre elas é a intensidade com que você as pratica. O resultado também é melhor se você estiver bem motivado. Portanto, procure uma atividade física prazerosa. Não se esqueça de praticar musculação pelo menos duas vezes por semana, pois quanto mais músculos você tiver mais acelerado estará o seu metabolismo.

2) Sou magro. Preciso malhar abdome diariamente para definir a musculatura ou corro o risco de ganhar uma barriga estufada?

MARCELO PATRÃO, RIO DE JANEIRO – RJ

Não, isso não vai acontecer. Se você é magro e deseja definir a musculatura, alterne poucas repetições de abdominais com carga com muitas repetições de abdominais sem carga. Caso o abdome esteja realmente estufado, adote uma dieta à base de alimentos com pouca fermentação. Outro fator que expande o abdome é a utilização de medicamentos, como os antibióticos. Um médico pode mudar o tratamento.

3) Pular corda entre as séries de musculação otimiza meu treino ou machuca meu corpo?

NÉLIO RODRIGUES SANTOS, BRASÍLIA – DF

Se você deseja melhorar seu condicionamento, um treinamento com pausa ativa pode ser muito eficiente. Você pode incluir um exercício aeróbico (como esteira, bicicleta ou corda) entre as séries ou até mesmo entre os exercícios. Mas é preciso seguir algumas regras para não causar lesões. Primeiro, sugiro o uso de um medidor de freqüência para monitorar o batimento cardíaco e se manter na zona de treinamento adequada. Mais: use um tênis apropriado e mantenha a postura correta.

Mande sua dúvida para nosso cara musculoso. Escreva para menshealth@abril.com.br

Escovar não basta!

Para não morrer pela boca, é preciso dedicação: capriche na limpeza

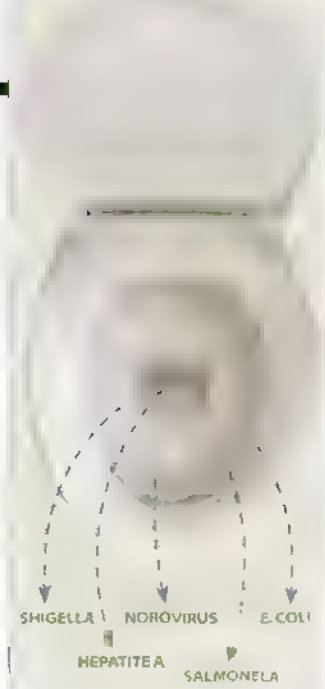
Você dá uma escovadinha básica por dia e encerra o assunto? Grande erro. Boca, dentes e língua merecem mais que isso. E ninguém precisa sentir seu bafo. "Uma cárie, por exemplo, retém bactérias que eliminam amônia, substância com um odor bem desagradável", alerta Mário Groisman, especialista em periodontia e estética *oral*, do Rio de Janeiro. Mire nesses focos de problemas e garanta sua saúde – e seu sorriso.

	CÁRIES	FERIDAS	RETRAÇÃO GENGIVAL	CÂNCER ORAL	PLACA BACTERIANA
Local	[illegible] dentes do fundo.	[illegible] do lábio superior.	Perto dos caninos e pré-molares.	Na língua e nos lábios.	Nos dois dentes inferiores da frente.
Por que	É a parte da boca mais usada na mastigação.	Morder o lábio forma as feridas, mas sua principal causa é viral.	Por serem proeminentes, os caninos superiores sofrem mais desgaste na escovação.	A língua é suscetível a toxinas como fumaça de cigarro. "E os lábios sofrem traumas repetidos", explica Groisman.	Eles estão próximos das glândulas salivares, e uma proteína da saliva promove a formação da placa.
Dê um trato	Enrole o fio dental em volta de cada dente e imite o movimento de engraxar sapato.	Se for afta, ela vai embora logo. Outras feridas exigem consulta com dentista.	Escove sem colocar força na boca e siga em uma só direção – da gengiva para baixo, até a ponta do dente.	Elimine o cigarro e coma mais abacate, que tem compostos capazes de reduzir o risco desse câncer.	Coma uva passa. Ela tem fitoquímicos bloqueadores da placa, segundo uma pesquisa americana.

CORTE AS ASAS DAS BACTÉRIAS

E EVITE QUE ELAS PEGUEM VOCÊ DESPREVENIDO

Ledo engano acreditar que a descarga leva tudo ralo abaixo. Ela só tem poder de *sumir* com aquilo que você enxerga. Mas muitos elementos patogênicos, encontrados nas fezes, ganham asas e pulam para fora do vaso sanitário com a pressão da água. Eles chegam a ser arremessados a uma distância de até um metro e podem acabar na sua escova de dentes, no seu sabonete ou até mesmo em você. E mais: se o jato for forte, mais de 1 milhão de organismos infecciosos são disparados no ar. Infelizmente, muito menos que isso já causa estrago. Se você, acidentalmente, claro, engolir umas dez partículas de vírus ou bactérias, seu futuro pode ser sentando nessa mesma privada, com diarréia, vômito e febre. A melhor defesa? Abaixe a tampa sempre. E, claro, lave as mãos.



Você é alvo da dengue?

Seja rápido! Fuja do mosquito antes de entrar para as estatísticas

Você já sabe que não pode deixar água parada, que a doença é séria e que ela está se espalhando pelo país. Veja o que pode fazer de você a próxima vítima

>>Você curte o dia

O *Aedes aegypti* tem hábitos diurnos e se alimenta principalmente pela manhã e no final da tarde

>>Você mora em andar baixo

"Ele não é um inseto que voa tão alto", diz Maria Lúcia Tomanik Packer, professora de parasitologia da Faculdade de Medicina do ABC, em São Paulo. Especialistas dizem que ele não ultrapassa um metro. Mas, cuidado, existe elevador

>>Você lê jornal no jardim

Os ovos se desenvolvem em lugares quentes e úmidos. Para impedir isso, regue as plantas com uma mistura de água e sal (cloro também vale) ou proteja os vasos com borra de café.

>>Você adotou um visual dark

O inseto é atraído por cores escuras. Mas isso não impede que alguns piquem até para se defender. Afinal, eles são atrevidos

Sanduba nota 10

Escolha o melhor recheio para o seu pãozinho e continue na linha

1ª ETAPA: CALORIAS	2ª ETAPA: SÓDIO	3ª ETAPA: GORDURA SATURADA
PRESUNTO SEM CAPA DE GORDURA 44 cal	PRESUNTO SEM CAPA DE GORDURA 442 mg	PRESUNTO SEM CAPA DE GORDURA 0,36 g
PRESUNTO PARMA 84 cal		
SALAME TIPO ITALIANO 160 cal	MORTADELA 592 mg	
MORTADELA 104 cal		
PEITO DE PERU 36 cal	PEITO DE PERU 349 mg	PEITO DE PERU 0,13 g
LOMBO DEFUMADO 63 cal		
ROSBIFE 67 cal	ROSBIFE 440 mg	
COXA 137 cal		

* VALORES REFERENTES A 40 GRAMAS DO PRODUTO.
CONSULTORIA: [illegible] EM NUTRIÇÃO DE SÃO PAULO

Tire o prato da UTI

Salve a refeição que desandou com pequenos truques

Jogar comida no lixo não pega bem. Recupere um jantar (quase) perdido, com as dicas da chef Carole Crema, de São Paulo.

>> O problema: o molho de tomate queimou
O que fazer: pegue o molho da superfície e coloque-o em outra panela limpa e fria.

>> O problema: as bordas da carne torraram.
O que fazer: retire o que mudo com uma faca afiada

>> O problema: exagerou no sal.
O que fazer: coloque um pedaço de batata ou de maçã, que retém o sal. Ou aumente a receita

>> O problema: os vegetais cozinharam demais.
O que fazer: eles podem ser amassados e virar purê ou sopa.

>> O problema: açúcar demais.
O que fazer: coloque umas gotas de limão. Ou sirva o doce-muito-doce com frutas mais ácidas, sorvete de creme ou chantili

1) Há tempos troquei o óleo de cozinha comum por azeite. Posso refogar os alimentos com ele ou, em altas temperaturas, ele perde suas propriedades?
LUIZ HERMANO DA SILVA FILHO, SÃO PAULO – SP

Pode refogar, sim, já que azeite suporta temperaturas em torno de 220 °C. Mas, se o objetivo for perder peso, não pense que essa troca fará diferença. Embora seja de melhor qualidade, o azeite é uma gordura tão calórica como qualquer outra. Melhor é cozinhar os alimentos no vapor.

2) Se eu congelar frutas para fazer suco, perco as vitaminas?
PEDRO MAURO, CURITIBA – PR

Não. O congelamento preserva os nutrientes dos alimentos, retardando a ação das enzimas e das bactérias que os deterioram. Ao cortar as frutas, embale tudo e coloque imediatamente no freezer para congelar. Assim, você preserva melhor as vitaminas B1, C e A, que são mais sensíveis a luz e ao calor

3) Há oito anos não como carne vermelha. Qual benefício (ou malefício) desse hábito?
JORGE NUNES, BRASÍLIA – DF

A carne vermelha tem mais gordura saturada que as carnes brancas, sendo mais prejudicial ao coração e à barriga. Por outro lado, as carnes vermelhas são bem mais ricas em zinco, ferro e vitamina B12. A falta desses nutrientes pode comprometer o sistema imunológico, causar anemia e até prejudicar a memória. Nutricionalmente falando, não vale a pena excluí-la totalmente da dieta.

4) O chimarrão faz bem à saúde?
CARLOS FRANCO, PELOTAS – RS

Faz bem, tchê! O chimarrão é feito da erva mate *Ilex paraguariensis*, rica em antioxidantes, minerais como cálcio, fósforo e potássio, e xantinas que estimulam a atividade física e mental. A bebida também tem propriedades diuréticas e vasodilatadoras, que diminuem o risco de doenças cardíacas.

Mande sua dúvida para nossa consultora. Escreva para menshealth@abril.com.br

Magro na magrela

Ele parou no hospital por conta da gordura. Mas saiu magro dessa. Inspire-se!

Por **Gustavo Simon**

Já ouviu dizer que casamento engorda? Pois o mineiro Cristiano Vasconcelos viveu isso ao extremo. Jovem ativo, que jogava futebol todos os dias, ele se viu obrigado a reduzir a atividade física e aumentar o ritmo de trabalho para garantir o sustento da mulher e dos filhos. "Além disso, minha ex-mulher é descendente de italianos. Se você não come tudo, faz uma desfeita", conta Cristiano, que se servia de massas, carnes e cerveja diariamente. Sem contar calorias. O resultado da equação má alimentação + pouco exercício + estresse levou ao estrago. "Perdi o controle: só pensava em trabalhar, comia muito mal e fumava três maços de cigarro por dia. Quase dobrei de tamanho."

NOME: Cristiano Vasconcelos
IDADE: 42 anos
ALTURA: 1,75 m
OCUPAÇÃO: advogado

Como se não bastasse...

Quando se divorciou e ficou longe dos filhos, a situação piorou ainda mais. Vasconcelos chegou a fazer regimes com inibidores de apetite, mas logo recuperava o peso e descontava a angústia na geladeira. A situação só foi mudar diante do susto que passou. Aos 38 anos, ele ficou 20 dias internado no hospital, diagnosticado com angina e esteatose hepática (quando as células do fígado incham por causa do acúmulo de gordura). "Não queria morrer ali", conta o advogado. "E, para conseguir mudar, lembrei do que o médico me dissera: 'Seu tempo é você quem faz'."

Vida nova sobre rodas

Na marra, Vasconcelos largou o cigarro, mudou hábitos alimentares e começou a caminhar. "Com a ajuda de uma nutricionista, cortei os exageros, fracionei minhas refeições e incluí frutas na dieta", exemplifica. Com o tempo, trocou a caminhada pela bicicleta e passou a pedalar todos os dias, entre oito e dez quilômetros. "Fui muito ridicularizado, mas usei isso como combustível", diz. E a melhora no condicionamento também aumentava a confiança. Hoje, três anos depois, ele pedala entre 80 e 100 quilômetros por dia e faz musculação para definir o corpo. Com 50 quilos a menos, é outra pessoa. "Quem me encontra acha que eu fiz a cirurgia de redução do estômago. Mas a verdade é que ressuscitei."

OPÇÃO NÃO FALTA

DESTRINCHAMOS OS PRINCIPAIS EXERCÍCIOS PARA VOCÊ SECAR O CORPO

Além de mudar a alimentação, é bom se mexer para ganhar a luta contra a balança. Aposte nos aeróbicos, feitos com intensidade moderada por, no mínimo, meia hora por dia. O consultor de fitness da MH Christian Antoniazzi indica os prós e contras das atividades mais comuns.

>> Corrida Basta um par de tênis adequado e um treino. Mas por ser de alto impacto não é indicada para quem está muito gordo. Melhor perder um pouco de peso e fortalecer os músculos antes de começar. Gasto médio: 400 calorias*.

>> Futebol Melhora o fôlego e a vida social. É um esporte de contato, o que aumenta o risco de lesões. Gasto médio: 350 calorias*.

>> Natação É a mais indicada para quem está acima do peso: tem pouco impacto e estimula todas as partes do corpo. Além disso, melhora a postura. Gasto médio: 300 calorias*.

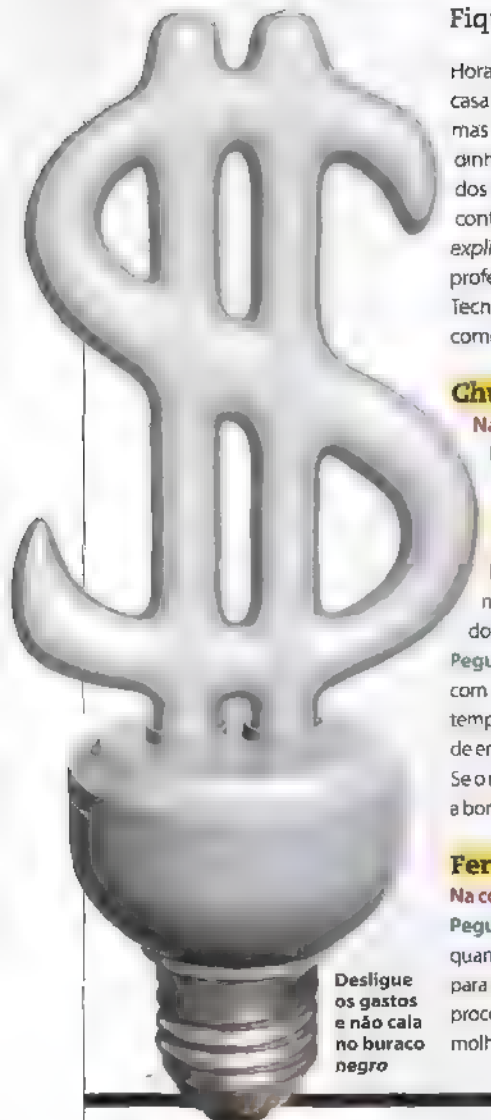
>> Ciclismo Você precisa de uma bicicleta ou de uma academia, onde vai usar a ergométrica. Indicada para quem está gordo. Gasto médio: 280 calorias*.

*** Referência para 30 minutos de atividade contínua.**

EM VEZ DISSO...	...COMA ISSO
PANQUECA DE QUATRO QUEIJOS	WRAP DE PEITO DE PERU
860 cal (uma unidade)	265 cal (uma unidade)
61,6 de carboidratos	37,8 g de carboidratos
51,1 de gordura	5,9 g de gordura

Vampiros de energia

Fique ligado e acabe com gastos invisíveis



Desligue os gastos e não caia no buraco *negro*

Horas no banho, todas as luzes da casa acesas ... Você *nem* percebe, mas está escoando energia – e dinheiro – ralo abaixo. "A idade dos eletrodomésticos também contribui com esse gasto", *explica* Norberto Augusto Júnior, professor do Instituto Mauá de Tecnologia, de São Paulo. Saiba como acabar com o desperdício.

Chuveiro elétrico

Na conta: 30% do valor total

Pegue leve: Deixe na posição verão e tome banhos breves.

Geladeira e freezer

Na conta: 30% se tiverem menos de dez anos. O valor dobra com equipamentos velhos.

Pegue leve: Não fique pensando com a geladeira aberta. "Baixar a temperatura aumenta o consumo de energia", explica Augusto Júnior. Se o modelo for *antigo*, observe a borracha de vedação.

Ferro de passar roupa

Na conta: 5%

Pegue leve: Só ligue o equipamento quando tiver uma pilha de roupas para passar. E, para facilitar o processo, pendure as peças molhadas bem esticadas.

Computador

Na conta: 5%

Pegue leve: Esqueça o modo espera. Acabou, desligou. É uma questão de segurança *contra eventuais* incêndios.

Secadora, lavadora de roupas e lava-louça

Na conta: 5%

Pegue leve: Opere com carga máxima para ligar menos vezes. E use o modo simples.

Televisão

Na conta: 10%

Pegue leve: Não deixe o aparelho dentro de armários. "Quando ele aquece, o consumo aumenta." O LED, aquela luz vermelha da TV que permite o uso do controle remoto, também gasta energia.

Lâmpadas comuns

Na conta: 10%

Pegue leve: Troque-as por fluorescentes, mais econômicas.

Instalação elétrica

Na conta: 5%

Pegue leve: Não instale muitos aparelhos em uma única tomada com benjamins. Além de *perigoso*, o consumo de energia sobe.

Salve sua máquina

Com pequenos cuidados, ela vive mais de dez anos

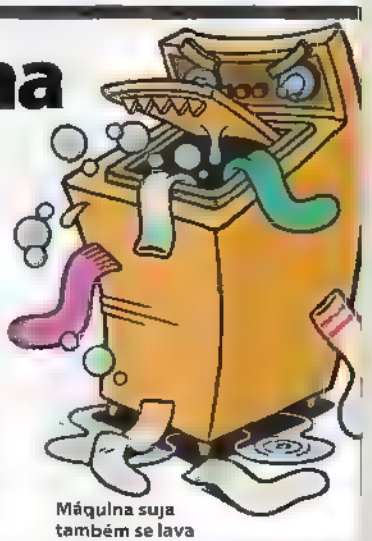
Você certamente gostaria de trocar de *carro antes* de comprar uma nova máquina de lavar roupas. Para manter a ordem dos planos, prolongue a vida do equipamento.

>> Na medida É o atrito das roupas que garante a limpeza, não o sabão. Uma colher de *sopa* basta. O mesmo vale para o amaciante. "Em excesso, ele se acumula nas paredes do cesto, causando mau cheiro na lavadora", afirma Rafael *Bonjorno*, gerente de marketing da Electrolux.

>> Modo sacolejo Sua máquina ameaça levantar vôo? Observe a distribuição e a quantidade de peças, o programa escolhido para o tipo de roupa e o desnível no solo.

>> A seleção Tire arames e ganchos dos bolsos e feche zíperes.

>> Faxinão Uma vez por mês, faça o ciclo completo de lavagem *sem roupas*, com um litro de água sanitária.



Máquina suja também se lava

NÃO CHAME O PORTEIRO!

MONTE UM KIT BÁSICO DE FERRAMENTAS E DÊ CONTA DAS EMERGÊNCIAS DO LAR

Chamar um eletricista para arrumar o fio de um eletrodoméstico ou pedir *para o vizinho* pregar um quadro é um constrangimento que você pode evitar. Listamos as ferramentas que você deve ter em casa para ser um verdadeiro faz-tudo.

>> Martelo Para fixações básicas. O ideal é um de *8* onças. Compre pregos de até 3 polegadas e vários parafusos. "São coisas baratas que convém ter à mão. Você gasta quase dez vezes mais de gasolina para ir à loja numa emergência", sugere Julio Landaburu, gerente da linha de ferramentas e eletrodomésticos *da Black & Decker*.

>> Alicate Compre dois: um de corte e um de pega, para retirar buchas e pregos.

>> Chaves Aperte e afrouxe parafusos com um conjunto de chaves de formatos variados, como fenda, philips, de ponta e de boca. As mais comuns são de 8 mm a 13 mm.

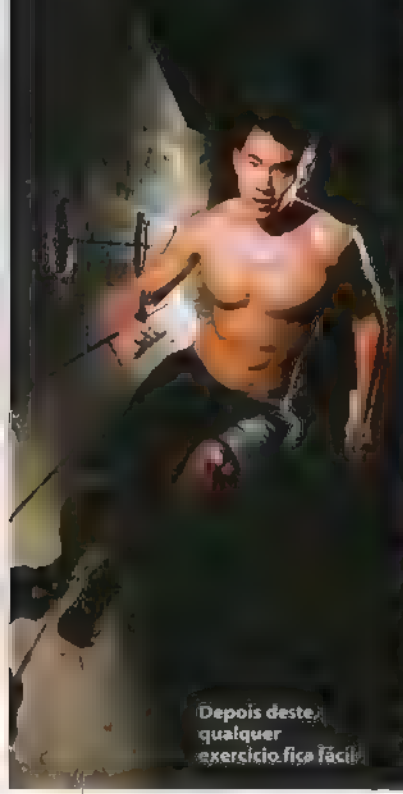
>> Estilete O modelo simples é usado para desencapar fios, fazer recortes, *tirar* pedaços de tecido ou de carpete.

>> Furadeira Vai além do martelo. Normalmente *já vem* com um conjunto de brocas. Não se esqueça das buchas – de 6 mm a 10 mm. Para estender a vida útil e evitar a oxidação, mantenha a furadeira lubrificada com óleo.

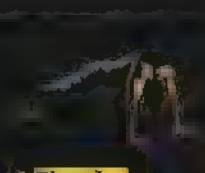
Abdome-parede

Transforme sua pança em concreto em oito semanas

Esta rotina de **100 repetições** vai garantir a você uma barriga de aço. Mas lembre-se: sua meta é chegar às 500 em menos de dois meses. Pronto para começar?



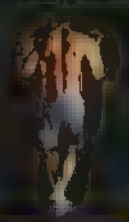
1 Flexão
Assuma a posição clássica de flexão, pernas retas, mãos abaixo dos ombros. Contraia o abdome. Desça até o tórax encostar no chão. Depois suba até os braços ficarem estendidos. Faça 20 repetições.



2 Avanço frontal
Dê um passo largo com uma perna. Quando a coxa da frente estiver paralela ao chão e o joelho de trás perto do solo, segure por um segundo. Retorne à posição inicial e repita com a outra perna. Faça 10 repetições por perna.

3 Pulos
Abaixe e salte explosivamente. Faça 20 repetições.

4 Flexão com pegada fechada
Faça esse exercício como se fosse uma flexão padrão, mas posicione as mãos bem próximas e mantenha os cotovelos para dentro. Faça 15 repetições.



5 Flexão na barra fixa
Pendure-se na barra. Mantenha uma distância similar à largura dos ombros entre as mãos, palmas voltadas para você. Leve o queixo acima da barra e desça. Faça 15 repetições.

6 Agachamento do prisioneiro
Coloque as mãos atrás da cabeça e abra os cotovelos. Desça o quadril como se estivesse sentando e dobre os joelhos o máximo possível. Contraia os glúteos e retorne à posição inicial. Faça 20 repetições.

Depois deste, qualquer exercício fica fácil

Dê o golpe certo

Treine – e se livre da raiva – com este saco de pancadas

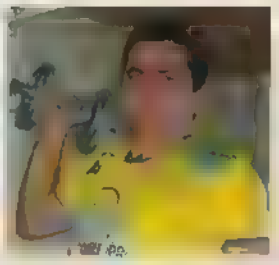
Você chega em casa irritado e sem gás para malhar? Um **punching ball de mesa** é exatamente o que você precisa. Basta apoiar sua ventosa numa superfície firme e partir para cima. "Para evitar lesões, mantenha os punhos cerrados, na altura do queixo, e braços paralelos e fechados. Use atadura e luvas para dar estabilidade", recomenda o professor de kickboxing e boxe Dan e Mattos, do Rio de Janeiro. Ele sugere o seguinte treino:

>> Fazer movimentos do boxe (jab, direto, cruzado e upper) em quatro rounds de três minutos cada um, com 60 segundos de intervalo entre eles. Ou conte 20 golpes por braço. Por 79 reais no www.kikos.com.br

QUEM NÃO TEM CÃO...

POR FALTA DE OPÇÕES, ELE MONTOU SUA ACADEMIA

No início do ano passado, o advogado Antônio de Pádua Leite, de 1,67 metro, atingiu 92 quilos e acabou com um problema coronário. Se exercitar virou uma necessidade máxima. Sem academias na cidade de Piancó, na Paraíba, ele montou a estrutura em um quarto vazio de sua casa e, após três meses, baixou o peso para 83 quilos. Antônio, que coleciona *MH*, considera a revista seu personal trainer e segue os programas aqui publicados.



>> "Comprei barras, halteres e um relógio que mede batimentos cardíacos. Treino ombros, braços, pernas, peito e abdome durante uma hora, três vezes por semana. E, como sei que o descanso é importante para a recuperação, dou um dia de intervalo para cada grupo muscular."

>> "Caminho diariamente pela manhã. Nos dias que não faço musculação, alongo."

>> "Disciplina é a palavra-chave. Tenho uma agenda para anotar a atividade física feita no dia. E não deixo nenhuma página em branco."

>> "Não adianta malhar e comer porcarias. Meus resultados só apareceram porque troquei frituras por alimentos grelhados. Minhas refeições hoje são muito mais saudáveis."

Supere o Federer

Ok, não vai ser fácil. Mas você pode mandar bem com nossas técnicas

1 Foco no saque

Para ganhar velocidade e precisão, lance a bola bem alto em uma linha imaginária que parte do seu dedão do pé. O objetivo é esticar completamente o braço que segura a raquete. Isso aumenta em 30% suas chances de mandar a bola na área de saque do adversário, segundo Howard Brody, professor de física da Universidade da Pensilvânia (EUA).

2 Reforce seu smash

Na hora de devolver a bola, aja como se fosse sacar: pule e alongue o braço, procurando bater na bola com a parte de cima da cabeça da raquete. Dive[illegible] os iniciante[illegible] muito tempo para tentar alcança[illegible] bola e só conseguem achar a rede.

3 Proteja a rede

A chave para ganhar as jogadas próximas à rede é bloquear os lances do adversário com um voleio, não tentar re[illegible]. Quando a raquete [illegible] gire o pulso para tentar colocá-la onde o oponente não está. Se for surpreendido, mire a bola na altura da cabeça dele. Mesmo que consiga devolver, ele [illegible] terá o mesmo controle.

4 Comande a devolução

Para garantir sucesso na devolução de um saque, não recue tanto na quadra. Se você estiver mais à frente e precisar enfrentar uma bola poderosa, você consegue atingi-la fazendo menos esforço (apesar da velocidade). Quando você se posiciona atrás da linha de fundo, precisa se deslocar mais e corre o risco de perder o tempo da bola.

5 Eleve o nível

Se você é bom no esporte, jogue em quadras de saibro, onde as trocas de bola duram 22% mais tempo e os jogadores [illegible]. A superfície mais macia diminui a velocidade da bola e torna as bolas vencedoras mais raras.

Amplie o jogo

Correr atrás da bola derrete gordura. Turbine seus ganhos com estas opções

>> Badminton
Vantagens: aumenta esperteza e reflexo, por ser o esporte do gênero mais rápido que existe. E demanda muita energia para os grandes pulos.
Tente quando... quiser ganhar força nas pernas.

>> Squash
Vantagens: você sua muito e queima 982 calorias por hora. Mas tome cuidado para não levar boladas ou grandes esbarrões do colega.
Tente quando... quiser fugir do tédio.

>> Tênis-de-mesa
Vantagens: testa e estimula seu tempo de reação (e do seu cérebro)
Tente quando... quiser melhorar sua coordenação e agilidade.

>> Frescobol
Vantagens: praticado na areia, trabalha bastante as articulações e a resistência de pernas e panturrilhas.
Tente quando... quiser unir férias com atividade física ao ar livre.

SAQUE UM NOVO ESTILO

ESCOLHA ACESSÓRIOS TOP PARA GARANTIR UM VISUAL VENCEDOR

>> Babolat Team All Course
Com solado fabricado pela Michelin (dos pneus), vai bem em qualquer quadra. A tecnologia da entressola, segundo a marca, proporciona deslocamentos rápidos e controlados. 340 reais. www.babolat.com.br

>> Wilson [K] Six. One Tour
Feita sob medida para jogadores profissionais, a raquete aumenta a firmeza que você precisa para bolas vencedoras. 659 reais. www.wilson.com.br

>> Adidas Elevation

As lentes se adaptam às mudanças de luz sem perder o contraste de cores. Tem bloqueador de suor e sistema de ventilação. 839 reais. www.adidaseyewear.com.br

>> Bolas

Para treinar
Babolat Championship Gold
O feltro extra duty é indicado para todas as quadras. Tubo com três, 15,90 reais.

Para iniciantes
Dunlop Abzorber
Promete reduzir o impacto na raquete em até 15%. Tubo com três, 21 reais.

Para partidas
Dunlop Roland Garros
Projetada para o torneio francês, promete mais velocidade. Tubo com três, 27 reais.

Dê o pulo do gato

Planeje detalhes para dobrar o chefe – e o salário

Você acha que merece um aumento, certo? Ok, é legítimo. Mas, para colocar mais grana na carteira, seu chefe precisa concordar com você. Para isso, trace um plano de ataque e convença o cara do seu valor. "Informação e astúcia são ingredientes básicos nessa missão", diz o consultor de finanças e marketing pessoal Tom Coelho, de São Paulo. Siga estes sete passos e ganhe o chefe com facilidade.

Conheça a política interna. Algumas companhias têm planos de cargos e salários, que pressupõem regras para promoção. Nesses casos, não contam só resultados. A autonomia do consultor pode ser limitada", lembra o consultor.

Faça uma auto-avaliação. Aumentos devem ser obtidos por mérito antes de serem desejados. Se ninguém for sentir sua falta numa eventual demissão, você provavelmente não será atendido. Analise sua performance e acompanhe relatórios de desempenho e feedbacks que o gestor dá – no corredor, inclusive.

Prepare o terreno. Monte um levantamento de suas atividades, meça os resultados e aponte os benefícios que você traz para a empresa. "Mas atenção: aponte como isso pode ser potencializado.

Pesquise o mercado. Compare seu holerite com a média salarial do mercado. Mas lembre-se de considerar o porte da empresa", alerta Coelho. "Uma microempresa não arca com a mesma remuneração que

Esqueça os apelos emocionais. A empresa não quer saber se você está esperando trigêmeos ou se seu filho entrou na faculdade. Justificativas emocionais podem causar constrangimento e denunciar que você é mau administrador de suas finanças e péssimo gerente. O nome do jogo é meritocracia", finaliza.

Estude o ambiente. [illegible] financeira da empresa e estude o perfil do seu chefe para saber como abordá-lo. Identifique também fatores que podem ter conduzido colegas a posições superiores. Mas não os imite: você não quer passar a imagem de puxa-saco.

Dê o bote. O melhor local para abordar o big boss é na própria empresa, em uma reunião a portas fechadas. [illegible] sucedido. O momento certo: um dia em que o gestor esteja de bom humor, claro. "Seja objetivo, [illegible] agressivo", [illegible] o consultor.

PEGUE O CLIENTE PELA BOCA

SEJA PROFISSIONAL ATÉ NA HORA DO ALMOÇO

Sua próxima reunião de negócios será num restaurante? Fique esperto. O cenário informal pode dar uma leveza a assuntos sérios, mas pode também gerar momentos constrangedores. Portanto, siga nossas sugestões e evite micos durante os negócios. "E, se o assunto a ser tratado for extenso ou pesado, prefira uma reunião no escritório", alerta a consultora de etiqueta Célia Leão, de São Paulo.

>> Se você vai se encontrar pela primeira vez e tratar de temas mais sérios, prefira um restaurante formal. "Mas, para alimentar a relação, até uma happy hour serve", diz Célia.

>> Não peça o prato mais caro do cardápio – especialmente se você for o convidado –, nem aqueles que sujam mãos, bocas e camisa.

>> Seja elegante. Não encha a cara com uma vodca ou uísque. Prefira uma taça de vinho – só uma. "É o mais politicamente correto em todo o mundo ocidental", aponta a consultora.

>> Você é o anfitrião do encontro? Abra a carteira e não aceite dividir a conta. O ideal é acertar com o maître antes de o convidado chegar.

Quer ganhar quanto?

Converse com o chefe em clima de paz e saia no lucro

>> Vá no meio-termo
Você é o cara e o aumento vai sair. Mas não adianta partir para a guerra. Nem sonhar alto demais. Ao apostar nesses extremos, você provavelmente vai sair da sala como entrou: sem aumento – se não pior...

>> Faça a proposta certa
Ao pedir valores, paute-se pela média brasileira – 11%, segundo a Catho Recursos Humanos. "Bons índices podem ser obtidos se atrelados ao resultado da companhia", sugere o consultor Tom Coelho.

>> Prepare a negociação
Seja flexível. Se o pedido for negado, proponha um curso. "Não peça verba para gasolina, mas um MBA", diz Coelho. Se o aumento parece esmola, considere outro emprego. "Tapinha nas costas não paga contas."

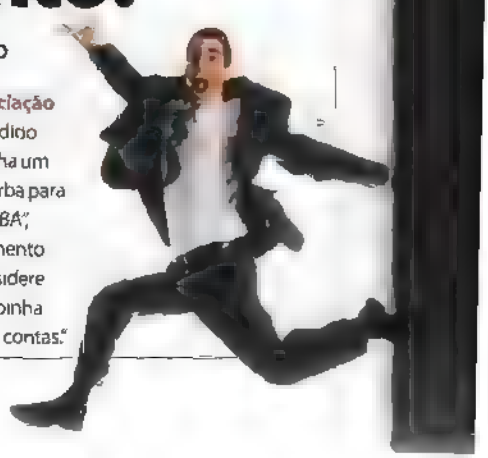


Imagem é tudo

Não economize na aparência e ganhe na venda

Você compraria um automóvel com bancos rasgados e lataria arranhada? Bem, você não está sozinho. "A aparência é o que mais conta para a maioria dos compradores", garante Gilberto Lima, avaliador de uma concessionária de São Paulo. Antes de se desfazer da sua máquina, dê um *tapa no que* chama atenção e saia no lucro.

Interior
Limpe e conserte estofamento dos bancos, tapetes e painel. Revestimentos manchados ou rasgados depreciam o valor do carro.

Pneus
Se eles estiverem carecas ou com as bandas comidas, troque-os antes da venda. Com pneus detonados, quem vai acreditar que você c... estepe também conta.

Luzes
Um dos sinais mais evidentes de falta de cuidado são faróis e lanternas quebrados, rachados e lâmpadas queimadas. Farol caolho pega mal.

Documentos
IPVA pago, quitação de infrações e vistoria do ano feita facilitam na hora de repassar o carro.

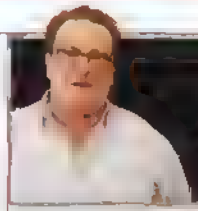
Lataria
...pequenos amassados antes que virem ferrugem! ...na vez por ano faça uma revitalização de pintura em empresas especializadas. É prevenção para a hora da venda.

Assim, o motor não impressiona ninguém

FAVORITOS MH

Transmita inteligência

Já imaginou um carro que identifica as condições da rua onde você está dirigindo? Ele existe: é o **Novo Corolla**, da Toyota, que *vem de fábrica* com o sistema de transmissão Super ECT. O que isso significa? É simples. Um software percebe se você está numa ladeira ou preso no trânsito e seleciona a marcha mais adequada. O sistema evita mudanças inúteis de marcha, o que reduz o consumo de combustível e a emissão de poluentes.



POR RONALDO ALBANESE

Mão na Roda

O CARRO SEM SEGREDO

1) Qual é a vantagem de colocar farol com lâmpada xenon?
RICARDO FAUSE JR., SÃO PAULO – SP

Segurança. Esse tipo de lâmpada emite uma luz mais forte, o que proporciona maior visibilidade. O filamento interno das lâmpadas dos faróis comuns é feito de *tungstênio*, que, ao receber carga elétrica, emite luz. As xenon funcionam como as fluorescentes: a energia carrega um reator que por sua vez processa, intensifica e manda a carga para a lâmpada, resultando numa claridade muito mais forte. Mas, para instalar a lâmpada no carro, é preciso comprar o kit, que custa a partir de 2 mil reais.

2) Como faço a manutenção de airbag?
ANTONIO LEME, TAUBATÉ – SP

Em geral, os manuais dos carros que possuem o sistema explicam os procedimentos corretos de manutenção e também o que fazer quando a luz do painel, que indica um problema no acessório, acende. Nos dois casos, é bom procurar uma concessionária autorizada.

3) O ar-condicionado do meu carro não está refrigerando de maneira eficiente. O que devo fazer?
ROBERTO BATAGLINI, RIO DE JANEIRO – RJ

Procure uma oficina especializada para medir a pressão do gás responsável pela refrigeração. Se não estiver em ordem, eles podem injetar mais gás. O ideal é fazer essa checagem a cada 20 mil quilômetros rodados.

4) Posso colocar água de torneira na bateria?
MARCELO PEREIRA DUARTE, CURITIBA – PR

Jamais faça isso. Não é recomendado usar nem mesmo água filtrada, pois os minerais presentes podem comprometer o funcionamento da peça. Só complete com água destilada. Atenção: encha até cobrir as placas de chumbo, sem deixar transbordar. Isso, é claro, se a bateria do seu veículo não for do tipo selada, que não recebe manutenção.

Mande sua dúvida para nosso jornalista. Escreva *para menshealth@abril.com.br*

Bafo de boteco

O Black Crowes está de volta com seu velho rock preguiçoso e rascante

Por Airton Seligman

WARPAINT (IMPORTADO)
BLACK CROWES (Silver Arrow)

O Black Crowes são dois irmãos que mal se falam além do idioma de Chuck Berry. Ficaram sete anos sem entrar juntos no estúdio, depois de meia dúzia de álbuns *arrepiantes*, entupidos de um rock retrô parrudo que fedia a álcool, blues e a uma enorme reverência ao *groove* setentista de Allman Brothers, Faces e cia. Com esse *Warpaint*, os Robinson Chris, vocal, e Rich, guitarra, retornam *exatamente* do ponto de onde se perderam: a fantástica encruzilhada de rock parrudo, álcool, blues e *groove* setentista que já faz deles um padrão de excelência e reverência na história do rock. Sabe hard rock para ouvir no talo? Esqueça rock arena, não é isso. *Nas 11* faixas há *southern rock* (*Evergreen*), blues (*Walk Believer Walk, God's Got It*), uma pegada folk (*Locust Street*), soul (*Movin' on Down the Line*), um baladão lindo (*There's Gold in Them Hills*) e muito, muito hard rock, relaxadão, longe do heavy do qual se *aproximaram* algumas vezes. Em tempo, o segundo guitarrista é Luther Dickinson, do North Mississippi Allstars. O Black Crowes certamente vai morrer de novo. Longa vida ao Black Crowes.

SHINE A LIGHT
ROLLING STONES
(Universal Music)

O CD duplo com a trilha do documentário de Martin Scorsese traz mais de 20 clássicos, executados com o brilho de sempre (incluindo os *riffs* mais famosos da história, *Jumpin'Jack Flash, Start Me Up, Satisfaction* e *Brown Sugar*), como é normal em se tratando de Jagger, Richards & cia. Nada diferente das turnês dos últimos anos, é verdade. Você *quer* novidade? Então fuce na internet, entre no MySpace, compre revistas inglesas modernhas. Os caras são a maior banda de rock de todos os tempos, estão perto dos 65 anos e não querem mais mudar o mundo (aliás, nunca quiseram). E basta. É só rock and roll. *E que* rock and roll! Wilson Weigl

LAST NIGHT
MOBY (EMI)

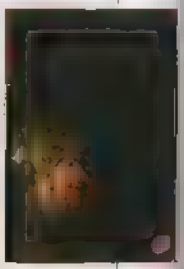
Depois de revisitar os sons oitentistas em *Hotel*, o DJ e compositor volta à *pista*, seu lugar de origem, fazendo uma declaração de amor à noite de Nova York, sua cidade natal. Na verdade, *Last Night* é uma homenagem aos seus 25 anos de vida noturna, num álbum que procura e *consegue* reunir tudo o que seja representativo das noitadas mais famosas do mundo. Do hip hop de *Alice* à viagem de *Degenerates*, passando pelo clima disco do single *Disco Lies*, Moby fez um álbum para agradar em cheio quem adora se perder num *clube* esfumaçado. E que também pode perfeitamente ser ouvido fora dele. Jardel Sebba

DVD

LIVE AT MONTREAUX **ALBERT COLLINS** (ST2)

Collins *formava com* B.B. King e Albert King a trinca dos grande *bluesmen* modernos. Ele fazia blues sobre uma base de funk e tocava com uma afinação estranha que propiciava um fraseado único, entre choroso e histérico. Seu estilo inspirou muita gente — você deve conhecer Robert Cray, discípulo dos mais aplicados. Nesse DVD, que reúne excelentes *passagens* de Collins pelo palco do *festival* de jazz suíço (1979 e 1992), pode se perceber duas coisas: a) nunca houve guitarrista como ele; b) o cara que quiser dublar seu estilo vai ter que comer muita grama (ou o pão que ele amassou). Cray que o diga... A.S.

LIVROS



A COZINHA DO PENSAMENTO
JOSEP MUÑOZ REDÓN
(Ed. Senac, 223 págs.)

Você sente dificuldade para engolir filosofia? Bacon é só acompanhamento do cheese-salada? Este livro vai afinar seu paladar com as idéias de Platão, Rousseau, Voltaire... Ao fazer a *ponte* entre filosofia e gastronomia (a primeira "cozinha" idéias para obter perguntas, a segunda "tempera" alimentos para produzir *felicidade*), Redón esmiúça as bases das várias escolas e arremata cada capítulo com uma receita – tortas, peixes, massas, carnes – e um enigma *de* "sobremesa". O livro é uma maneira saborosa de aprender filosofia sem risco de indigestão. W.W.

HISTÓRIA DO CORPO
VÁRIOS AUTORES
(Ed. Vozes, três volumes)

Três historiadores franceses mobilizaram dezenas de estudiosos e especialistas e organizaram esta coleção. Os livros destrincham quase todas as análises sobre o corpo feitas no intervalo entre as pinturas renascentistas do século 13 e os piercings dos anos 1990. *A leitura* pode ser tão trabalhosa quanto a própria confecção dos livros – o menor tem 514 páginas! O lado bom: o que no começo arrepia *os cabelos* em algum ponto começa a deslanchar. Tem um pouco de tudo o que você já aprendeu mas que nunca é demais rever. Gustavo Simon

Barrichello

Por **Gustavo Simon** Foto **Ivan Berger**

Quando Ayrton Senna morreu na curva Tamburello em maio de 1994, os holofotes automaticamente se viraram *para* outro piloto, que *corria* na Fórmula 1 havia apenas dois anos. Rubens Barrichello atendeu às luzes e quis chamar para si a responsabilidade de manter popular o esporte que havia gerado três campeões mundiais, elevado o país ao reconhecimento e imortalizado ídolos. Mas logo aquele garoto de 22 anos percebeu que não podia simplesmente estalar os dedos para abraçar o *mundo*. E logo os sonhos *e* a coragem viraram frustração.

A história podia ter parado por aí, mas Barrichello usou a inexperiência e as falhas para aprender – e crescer, claro. Pergunte se ele se considera um perdedor – característica que muitos insistem em usar para pichá-lo. "Nunca me senti assim." Ou se ele se arrepende de alguma coisa que fez, sentiu, imaginou... "Não, foram coisas naturais." Mas talvez a maior prova dos ótimos frutos colhidos graças a essa confiança e determinação tenha *ocorrido* poucos dias antes de *você ler* esta revista. Barrichello deve encerrar o ano como o piloto que mais grandes prêmios disputou na história da Fórmula 1 – e não escondeu um sorriso de canto de boca, de orgulho, quando falou com a *Men's Health*.

Nas mais de 250 corridas, ele conseguiu nove vitórias e dois vice-campeonatos. Correu na Ferrari, sonho de todo piloto, ao lado daquele que mais vezes arrematou o campeonato. Conseguiu o respeito de dirigentes e colegas. Amealhou um pé-de-meia para lá de *invejável*. Realizou quase tudo o que quis. Faltou uma única coisa: ser ele o campeão. Mas pergunte se Barrichello já se deu por vencido. "Ainda quero e posso vencer. É a minha motivação." Quer pegar carona nessa determinação? Barrichello está aqui para isso.

SOBRE PLANEJAMENTO

Só traceu um planejamento de carreira quando percebi que poderia *sair do kart* para outra fórmula. Errado hoje é fazer um planejamento de vida aos oito anos porque se acha que tem talento. Esse tipo de comportamento não deixa as coisas acontecerem da melhor maneira, faz você pular passos e atropelar as coisas. Planejar a carreira de piloto somente quando eu sabia que poderia crescer contribuiu para o meu sucesso, porque me fez aprender a viver no presente. Ficar pensando muito no futuro pode ser prejudicial. Como você vai dar o máximo no que está fazendo se já está com a cabeça lá na frente, articulando outra coisa?

SOBRE SEGUIR PARADIGMAS

Se você engatar para si a idéia de que *o* colega é melhor que você, corre o risco de ficar sem motivação para trabalhar. Um jeito bom de tomar o parceiro como referência e pegar os pontos positivos dele, refletir sobre isso e tentar melhorar. E *você sempre aprende com* qualquer um, mesmo sendo melhor, porque numa curva específica o colega pode ser melhor que você. Na Ferrari, para mim, Schumacher era uma referência como qualquer outro companheiro. Trabalhar em equipe é melhor do que tentar seguir ou bater um exemplo.

SOBRE VIVER NA PRESSÃO

Eu nunca quis ser Ayrton Senna, quando ele morreu, eu queria que as pessoas mantivessem a cabeça erguida, porque eu tinha muita vontade de ser campeão. Mas aí apareceu a pressão, porque eu vi que não tinha experiência, idade ou carro para isso. Tentei levar a empresa inteira para o meu objetivo. E você se sente incompetente por querer fazer as coisas e ver que não vai conseguir. Tive que parar, trabalhar a confiança que tinha em mim, tentar entender por que estava correndo. Demorou até eu perceber que precisava botar o pé no chão e dar respostas só para mim e para meus chefes. É preciso se questionar e isolar as pressões.

SOBRE O VALOR DOS RESULTADOS

Me sinto um vencedor, apesar de não ter sido campeão do mundo ainda, e recebo um carinho do público. Mas não me preocupo se alguns me vêem como perdedor, *especialmente* porque não fico preso só à questão de resultados. Ter somente isso em mente acaba limitando suas ações. No ano passado eu tive o pior carro que já dirigi na vida, fiz zero ponto... Mas foi o ano em que mais me diverti, fiz minhas melhores ultrapassagens. Não consegui cumprir os objetivos por uma série de variáveis, mas ficar preso ao "se" nunca vai mudar o passado, você precisa seguir em frente.

SOBRE CRESCER

Para ter sucesso, você precisa, antes de tudo, do talento. Mas de outras coisas também. É preciso saber tirar lição dos reveses. É nesses momentos em que você vira uma pessoa e um profissional melhor. E fui muito regido por pessoas que entendem da coisa, que me ensinaram bastante. O único modo de melhorar na vida é ouvir as pessoas dizendo onde você erra. Como você pode saber que a seta do seu carro está quebrada se ninguém avisar? Mas às vezes, mesmo no trabalho em equipe, você precisa bater o pé pelo seu. Se você tem problema, algumas vezes é melhor, mais rápido e mais fácil tentar resolvê-lo sozinho. Quando consegue, ganha um respeito grande.

ACELERANDO COM RUBINHO

"O planejamento de *muito* longo prazo não vale a pena. Pode ser prejudicial para outras metas."

"A frustração existe em qualquer lugar, mas cabe a você vê-la como uma oportunidade de enxergar algo a mais e progredir."

"Para ganhar qualquer coisa você precisa treinar e fazer o básico, mas deve se aprimorar em outras coisas também."

“Trabalhar em equipe é melhor do que tentar seguir ou bater um exemplo.”

Não enfie os pés pelas mãos

Saiba aqui o que NÃO fazer na primeira transa se quiser freqüentar a agenda telefônica da garota

Por **Mariliz Pereira Jorge**

A PRIMEIRA VEZ A GENTE NÃO ESQUECE. Nós, mulheres, você sabe, somos diferentes de vocês, homens. Guardamos para sempre momentos que você esquece uma semana depois. Principalmente se a experiência for ruim – e falo de sexo mesmo. Esse é um terreno que, para nós, tem um código de condutas muito particular. Assim como você age com educação e bom senso ao ser apresentado a um novo colega na empresa, deveria fazer o mesmo em suas novas relações sexuais.

O seu chefe pode até lhe dar uma segunda chance, mas a garota que você está tentando levar para a cama pode desaparecer se cometer uma gafe de acordo com o manual de etiqueta sexual dela. "Não há regras, por isso é complicado. Quanto menos intimidade, mais tato é preciso ter para saber quais são os limites", diz a educadora sexual Maria Helena Vilela. "O homem precisa estar atento ao objetivo da mulher. Se ela quiser só diversão, pode ser mais liberada. Se estiver romanceando o encontro, é possível que se sinta ofendida se ele for impulsivo demais."

Para você marcar um golaço na primeira vez com uma nova parceira, perguntamos para 3 044 leitoras da revista *Nova* as faltas que você não deve cometer ao levá-la para a cama ou para qualquer lugar onde vão transar. Ou seja, o campo de jogo pode ser do time oposto, mas você deve sempre atuar com *fair play*. Isto é, se quiser continuar na agenda telefônica dela.

1 TENTAR FAZER SEXO ANAL

Isso funciona como os programas de fidelização. É preciso acumular milhagem para desfrutar do prêmio. Sexo anal, para algumas mulheres, ainda é tabu. Embora muitas já tenham descoberto que pode ser prazeroso, ainda está associado a intimidade e a confiança, que só se adquirem em um relacionamento a médio prazo. Se você age como um brucutu, sem tato, e tenta na primeira vez, imaginamos que não tenha o menor jeito para fazer a coisa de uma forma que seja bacana para nós. E, se pensa que faremos apenas para agradá-lo, pode esquecer. "Muitas mulheres não fazem nem em anos de relacionamento. O que faz você pensar que ela vai liberar na primeira vez?", diz Carla Cecarello, psicóloga e coordenadora do Ambsex (Ambulatório de Sexualidade da Associação Brasileira de Sexualidade).

Sexo anal funciona como os programas de fidelização. É preciso ter milhagem para desfrutar o grande prêmio

2 PRESSIONÁ-LA A FAZER SEXO ORAL

Sim, nós sabemos que vocês gostam e também curtimos. Mas a iniciativa deve partir da mulher. Não adianta ficar empurrando nossa cabeça em direção ao seu pênis nem ficar de joelho esfregando seu amigão na nossa cara. Estamos nos conhecendo. Significa que nós ainda não sabemos se gostamos do seu cheiro e muito menos se estamos a fim de provar do seu gosto. Lembre-se de que estar na cama, no sofá ou seja lá onde for é só o sinal verde para o jogo começar. Forçar uma situação pode ter o efeito contrário: fazer com que a gente perca a vontade de uma coisa que já estava em nossos planos. "Por incrível que pareça, o sexo oral tem uma conotação mais erótica do que o vaginal, que já é esperado pela mulher quando ela resolve ter uma relação sexual. Para algumas é quebrar o clima de romance", diz a educadora sexual Maria Helena Vilela, do Instituto Kaplan – Centro de Estudos da Sexualidade Humana.

3 DORMIR NO MEIO DA TRANSA

Precisa mesmo explicar por que detestamos isso? Não tem desculpa. A não ser que você nos prove que a sua bebida foi envenenada – e que só não morreu por sorte –, esse relacionamento termina aí. Isso não é uma falta, é expulsão imediata. Significa que o seu foco está em você mesmo. Preferimos saber que você está ali somente pelo sexo a pensar que não está interessado nem nisso. "Fica evidente sua incapacidade de se relacionar e a mulher vai se assustar ou se ofender. Em nenhum caso é bom", diz o psiquiatra e terapeuta sexual Carlos Eduardo Carrion de Oliveira, da Associação Brasileira de Estudos sobre a Impotência.

4 TENTAR TRANSAR SEM CAMISINHA

Como você cuida de sua saúde, é problema seu, mas nem pense em colocar a nossa em risco. Você e o resto da humanidade já deveriam saber que a resposta é não – ou pelo menos deveria. Nós também achamos que sexo com camisinha pode ser desconfortável, pode diminuir as sensações ou quebrar o clima, mas é o jeito. "É simples. O homem abdica da camisinha por medo de broxar, de interromper o andamento e colocar a ereção em risco. O que é uma bobagem", diz o psiquiatra e terapeuta sexual Carlos Eduardo Carrion de Oliveira. "Ninguém vai perder a ereção se estiver bastante excitado. Só se tiver problemas de saúde." E você deveria desconfiar da garota que aceita transar com um quase desconhecido sem usar proteção.

5 FILMAR A TRANSA

Ver vocês dois em ação pode ser excitante para ambos, mas na primeira vez vai, certamente, gerar rece os de que você seja..., ou mau caráter ou cafa, este ou tarado. Ou tudo ao mesmo tempo. Sim, é muito cedo para confiar que o nosso fi mezinho não vá parar no YouTube. Ou que você não este,a apenas aumentando sua co eção particular. Nem tente.

6 BEBER DEMAIS E BROXAR

Uma taça de vinho ou dois chopinhos é tudo que você e nós precisamos para relaxar e deixar a coisa fluir com mais descontração. Alguns estudos apontam que uma pequena quantidade de álcool deixa as pessoas mais comunicativas e mais carinhosas. Alguns homens relataram que conseguem controlar melhor a ejaculação e com isso prolongar o ato sexual. Em excesso, pode tirar a disposição – entendeu, não é? – e deixar a pessoa grosseira, inconveniente, agressiva. Além disso, que mulher quer terminar a noite com as mãos abanando e um cara cheirando a álcool desmaiado ao lado?

BOAS MANEIRAS NA CAMA

3 044 LEITORAS DA REVISTA *NOVA* REVELAM O QUE ELAS MAIS DETESTAM QUE VOCÊ FAÇA NA PRIMEIRA VEZ EM QUE TRANSAM

15,6%	Tentar fazer sexo anal
12,27%	Ser pressionada a fazer sexo oral
11,76%	Dormir no meio da transa
10,7%	Tentar transar sem camisinha
9,56%	Filmar a transa
8,74%	Beber demais e broxar
5,92%	Você não ter iniciativa de fazer sexo oral nela
3,72%	Pedir que ela tome banho
3,61%	Chamá-la de vadia/ vagabunda/puta
3,45%	Dar uns tapinhas na bunda ou no rosto
2,27%	Tentar mil e uma posições para mostrar desempenho
0,51%	Usar fantasias ou pedir que ela use
11,89%	Outros

7 ESQUECER DE FAZER SEXO ORAL NELA

É básico: ajoelhou, tem que rezar. Levar uma mulher para a cama e não se divertir no parque de diversão dela pode deixá-la em dúvida. Será que ele não gostou do cheiro? Será que não gosta de fazer sexo oral? Ou será que não gosta de mulher? Não vale querer que ela faça o mesmo, se você próprio não mostrar que encara a coisa naturalmente e que sexo oral faz parte do jogo básico. Já ouviu falar que é dando que se recebe? Pois bem, ao se mostrar generoso pode esperar ser tratado com o mesmo carinho. "Quem não faz está perdendo uma *grande* chance de deixar a *parceira* mais excitada e relaxada, porque é muito estimulante e um jeito de demonstrar seu desejo por ela", diz Maria Helena Vilela, especialista do Instituto Kaplan. >>

Você já deve ter ouvido falar que é dando que se recebe. Se for generoso, será tratado com o mesmo carinho

8 PEDIR QUE ELA TOME BANHO

Qualquer que seja o programa, dê tempo para que ela passe em casa. Tenha certeza de que também nos sentimos mais seguras se tivermos tempo para tomar um banho. É o fim da linha sugerir que a gente tome banho antes de transar. Também não vale correr para o chuveiro depois que a transa acabar. Entre as mulheres, fica a sensação de que você tem nojo de fazer sexo. E pior: lavar o pênis logo depois pode aumentar as chances de contrair o HIV, segundo estudo da Universidade Makerere, em Uganda. Os pesquisadores acreditam que a acidez das secreções vaginais impediria o vírus de sobreviver. Esperar uns 10 minutos para tomar banho diminuiria os riscos. É o tempo de ficar fazendo cafuné e marcar alguns pontos.

9 CHAMAR DE VADIA/ VAGABUNDA/PUTA

As mulheres gostam de fantasiar, e ao assumir um personagem, o sexo pode ficar mais excitante para ambos. O problema de verbalizar isso na primeira transa é que fica difícil saber se você está só querendo apimentar a relação sexual ou se está mesmo julgando nosso comportamento por termos ido para a cama. E isso não é bom. "Pode acontecer e às vezes significa apenas que você está se sentindo muito atraído, mas para a mulher é demais. Mostra falta de envolvimento e de educação", diz Carla Cecarello, psicóloga e coordenadora do Ambsex (Ambulatório de Sexualidade da Associação Brasileira de Sexualidade).

10 DAR UNS TAPINHAS NA BUNDA OU NO ROSTO

É, um tapinha não dói e pode ser divertido. Mas vale a mesma regra do sexo anal: com confiança e intimidade, depois de muita milhagem, e com consentimento. Ou você acha que gostamos de ficar recebendo bordoadas de gente estranha por aí. Era mais fácil entrar numa academia de vale-tudo. Não, não significa que no começo o sexo tenha que ser romântico. Ao longo da relação, que pode ser só sexual mesmo, você pode descobrir que ela adora uns tapas e uns puxões de cabelo. Mas, na primeira vez, você tem uma chance muito grande de acharmos que é um sádico, pervertido, desequilibrado.

Para chegar às finais, é preciso bater um bolão!

11 TENTAR VÁRIAS POSIÇÕES

Só queremos saber se você sabe o básico. Se é bom nas preliminares, se é carinhoso, se gostamos do seu cheiro, do seu beijo e se encaixamos gostoso. Só. Não é a hora de você querer fazer a posição "Pêndulo" só porque era legal com a sua última parceira ou para mostrar que sexo ao seu lado não é nada monótono. Se quiser sair do lugar comum – a cama –, que tal tentar o sofá da sala, a pia da cozinha... Seja criativo sem apelar para a posição 398 do Kama Sutra, pois só estamos interessadas em ver se você consegue dar conta do papai-e-mamãe.

Na primeira vez só queremos saber se você é carinhoso e se encaixamos gostoso

12 VESTIR FANTASIAS OU PEDIR QUE ELA VISTA

A não ser que você queira virar assunto no boteco e no cabeleireiro, esqueça. Não é toda mulher que tem a fantasia de transar com o motorista, o mecânico ou o marinheiro. Assim, como nem todas querem encarnar a enfermeira ou a coelhinha da Playboy. Se não for o caso, o máximo que você vai conseguir é um ataque de risos – e reduzir a zero a sua chance de transar, que é o que você queria. E reze para nunca mais nos encontrar por aí. Pode ter certeza que será chamado o resto da vida de bombeiro ou de Zorro. Fantasia funciona melhor depois de alguma intimidade. Simples assim. MH

Entrou areia?

Ainda bem. No vôlei de praia o atleta só tem a ganhar. Menos lesões, mais queima de gordura e a natureza como cenário

Entre em forma e ainda ganhe um belo bronzeado

BRONZEADO, SARADO E CONDICIONADO. É assim que ficam os praticantes do vôlei de praia. Tem mais: essa é uma turma que raramente se lesiona. Se você acha pouco, saiba que isso é bastante incomum no voleibol, um dos esportes mais praticados no país. Talvez por isso seja cada vez mais comum ver uma rede armada na areia. Sem preconceito de idade, o esporte atrai e fisicamente permite – atletas na faixa dos 20 até aqueles que já passaram há muito dos 60 anos.

"Você vê muita gente praticando o vôlei de praia porque é um esporte envolvente, ligado à natureza e não machuca a articulação. Ao contrário, fortalece e isso mantém as pessoas jovens e saudáveis", afirma Rossini Freire de Araújo, preparador físico e coordenador da dupla Ricardo e Emanuel, campeões olímpicos em Atenas, medalha de ouro no último Pan, e nossa esperança de ouro em Pequim.

Um dos segredos de o vôlei de areia ter praticantes de todas as idades – incluindo aqueles com bastante idade – é a própria areia. Além de servir de amortecedor em casos de quedas e absorver o impacto das articulações na aterrissagem dos saltos, é justamente ela que impede as torções nos joelhos, pés e tornozelos, conhecidas de muita gente que teve de abandonar as quadras.

Mas não é só por preservar o corpo que o esporte ganhou popularidade. A melhor parte mesmo é poder praticar uma atividade completa, de vida longa, a céu aberto, brisa no rosto, à beira do mar. "O ambiente é saudável, você não enjoa nunca da natureza", diz Ricardo, 33 anos, que joga desde 1995.

A outra metade da dupla, favorita em Pequim, concorda. "A praia traz beleza para o esporte, as pessoas ficam mais bonitas por causa do bronzeado", diz Emanuel, 34, atleta do circuito brasileiro de vôlei de praia desde 1991. "E você tem mais criatividade, pode variar as jogadas, embora seja puxado. Nenhuma preparação física é tão intensa."

Quer fazer como Ricardo e Emanuel? Preste atenção nas dicas dos especialistas para tirar o melhor proveito do esporte.

BALANÇA, MAS NÃO CAI

Por ser um tipo de solo instável, faz com que o organismo mantenha sempre alerta um sistema responsável pela manutenção do equilíbrio corporal, o proprioceptivo. Ao sinal de desequilíbrio, uma mensagem é enviada ao cérebro para que o músculo se contraia, protegendo a articulação e sustentando o corpo. "É um mecanismo de defesa eficiente, que evita ruptura mesmo quando o atleta pisa errado", diz João Gilberto Carazzato, professor da faculdade de medicina esportiva da USP e integrante da comissão médica de vôlei bol nas Olimpíadas de Los Angeles, Seul e Barcelona. O desequilíbrio constante causado pela areia é tão efetivo em relação ao sistema proprioceptivo que é utilizado por fisioterapeutas como técnica de recuperação. E fora da areia? Bem, isso vai melhorar seu equilíbrio em geral e também seus reflexos.

A areia funciona como amortecedor, diminuindo o impacto da queda

ACADEMIA NA AREIA

Parece bom demais para ser verdade, mas é. No vôlei de praia, o corpo é exercitado por inteiro, com resultados que beiram à perfeição. Pense bem: se andar no chão fofo já é difícil, correr e pular são tarefas árduas. No jogo, essa resistência ao deslocamento age praticamente como uma musculação nos membros inferiores. Mesmo que para cada movimento haja um músculo com papel de destaque, e e nunca faz o trabalho sozinho. A ação em conjunto, uma sequência de contrações musculares, é chamada de cadeia sinética. O resultado tem um nome que você vai gostar mais ainda: *músculos* definidos.

E os membros superiores não ficam atrás. Nos movimentos de ataque, como a cortada e o saque, o trabalho muscular é feito em conjunto, dando força e definição a braços, costas e abdome. "É um *esporte* que exercita o corpo inteiro, todos os grupos musculares estão envolvidos", diz o fisiologista Paulo Zoga b, da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo.

Quem ganha

No salto: o músculo anterior da coxa e a panturrilha, por exemplo, são os mais exigidos, mas todos os músculos dos membros inferiores são solicitados.

Cortada e saque: utilizam principalmente o tríceps, os músculos dos ombros (deltóides anterior e posterior), o grande e pequeno peitoral, rombo de (músculo atrás das costas), ferratio (musculo entre as costas e costelas, abaixo. Na cortada, o esportista arqueia e usa a musculatura do abdome – principalmente o reto – e das costas, que trabalham em conjunto.

Manchete: agachamento e contração dos membros inferiores, extensão de braço e posicionamento da perna para direcionar adequadamente a bola

Bloqueio: potência dos músculos inferiores, *equilíbrio* e mobilidade da parte central do corpo, contração do braço e equilíbrio do ombro (deltóide posterior) para que o braço fique firme e não vá para trás.

ABRA O CORAÇÃO

Haja fôlego. E quem ganha são pulmões e coração, já que frequência cardíaca é constante e elevada. Vantagem, ou melhor, ponto para a capacidade cardiorrespiratória. Se o voleibol é um esporte anaeróbio (atividades breves de alta intensidade), o vôlei de praia é um do s-em-um da categoria: bastam três partidas para que a atividade seja também aeróbia. Isso acontece por causa do esforço extra exigido pela areia e pelo grande número de jogadas por atleta. Coração solicitado continuamente e frequência cardíaca elevada e constante resultam em melhora da capacidade cardiorrespiratória e, claro, perda de peso – em um jogo equilibrado, de cerca de 50 minutos, é possível *queimar* entre 600 e 800 calorias. Junte o trabalho dos músculos e o bronzeado saudável, e tem-se o corpo perfeito. Por dentro e por fora

FIQUE MAIS ESPERTO

Não é só o físico que se beneficia com o vôlei de praia. Decidir quem vai na jogada, olhar parceiro, bola e campo adversário praticamente ao mesmo tempo, mudar estratégias no meio da partida desenvolvem capacidade de raciocínio, concentração, noção espacial e até mesmo o lado psicológico. *Trabalhadas* no esporte ao longo do tempo – sob cansaço, sol, sede –, essas características refletem positivamente na vida social. O esportista consegue, de forma geral, manter equilibrado o nível de ansiedade, ter raciocínio rápido e, claro, *aumentar* concentração e foco. Profissionalmente é ainda mais difícil. Nos jogos do Circuito Mundial e das Olimpíadas, uma regra proíbe a presença do técnico no banco. Sem ele fica tudo a cargo dos jogadores, que têm de agir estrategicamente, mesmo sob *pressão*.

NÃO QUEIME A LARGADA

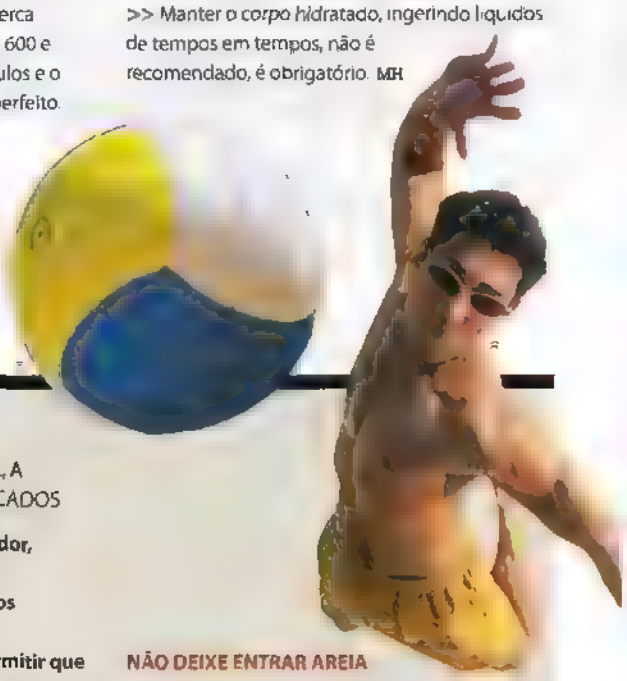
>> Exercícios complementares para as regiões abdominal e dorsal reforçam a musculatura e ajudam no equilíbrio central do corpo.

>> *Para* adquirir mobilidade da parte central do corpo, faça exercícios de agilidade, como corridas em pistas sinuosas.

>> Reflexo e tempo de reação podem ser trabalhados com bolas de frescobol. O jogador tem que *observar* para onde vai a bola e reagir

>> Protetor solar, boné e óculos – mesmo em dias nublados ou chuvosos, porque protegem os olhos também da areia – são equipamentos tão importantes quanto a bola no vôlei de praia.

>> Manter o *corpo hidratado*, ingerindo líquidos de tempos em tempos, não é recomendado, é obrigatório. MH



DEITE E ROLE

MAIS BENÉFICA QUE PREJUDICIAL, A AREIA PREVINE LESÕES E MACHUCADOS

>> Fofa, funciona como amortecedor, diminuindo o impacto na queda

>> Evita lesões nas articulações dos membros inferiores

>> Reduz o *risco de* torções ao permitir que o membro seja enterrado antes de virar

>> Demanda um trabalho muscular forte dos membros inferiores

>> Ao exigir mais do músculo, exige também mais da *atividade* cardiorrespiratória

>> Dispensa o uso de tênis. Melhor para o bolso

NÃO DEIXE ENTRAR AREIA

>> O atrito pode ser abrasivo para os pés e causar bolhas e queimaduras. Como prevenção, alguns jogadores usam um tipo especial *de sapatilha*

>> A areia reflete 17% da luz do sol. Nada que um bom filtro solar (há produtos próprios para a prática de exercícios físicos), óculos e boné não dêem conta

Medo por quê?

Adie sua consulta ao médico e as más notícias vão bater a sua porta. Saiba como não arriscar o pescoço

Por **Jenna Bergen**
Colaborou **Bruno Favoretto**

NÃO É NOVIDADE PARA NINGUÉM QUE O BRASILEIRO GOSTA DE DEIXAR TUDO PARA A ÚLTIMA HORA. E não estamos falando só do presente de Dia das Mães que você só vai comprar na manhã do segundo domingo de maio. O caso aqui vai apertar o seu calo – mesmo que você ainda não tenha um. A grande maioria dos homens ainda é descuidada com a saúde. Vocês ignoram os indícios de enfermidades e só procuram ajuda médica quando o problema já atingiu um estágio complicado. Vamos acabar com suas desculpas esfarrapadas e ensiná-lo a aproveitar as consultas ao máximo para que você não seja pego de surpresa.

DESCULPA 1

SE ESTOU SAUDÁVEL, POR QUE DEVO FAZER UM CHECK-UP?

Como é que você sabe que está saudável? Um terço das vítimas de ataque cardíaco não teve um aviso sequer. "Muitos sentem fortes dores no peito e nem assim se importam. Outros, erradamente, acham que o check-up da empresa é suficiente", lamenta José Carlos de Campos Velho, clínico-geral dos hospitais Beneficência Portuguesa e Santa Catarina, em São Paulo, e consultor da *MH*. Isso é um erro grave. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), ocorrem 300 mil mortes por ano no Brasil causadas por doença arterial coronária – um óbito a cada dois minutos.

Recomendações médicas "Para perder o pavor dos exames, descubra um clínico-geral que você respeite. Você e ele podem determinar a frequência dos seus exames baseados em seu histórico familiar e seus fatores de risco. Essa relação íntima ajuda até na recuperação do paciente porque ele se sentirá seguro", diz Campos Velho. Visite alguns clínicos antes de acontecer alguma emergência.

Aproveite a consulta ao máximo Se a enfermeira prender você na cadeira assim que chegar, não se assuste: ficar sentado em repouso por 16 minutos antes do exame produz resultados de pressão arterial mais precisos, de acordo com um estudo do periódico *American Journal of Hypertension*. Se você tem o hábito de medir a sua em casa, fique atento: o corpo quente pode trazer oscilação da pressão.

DESCULPA 2

EU ME SINTO CONSTRANGIDO

Se você acha que um exame de próstata é o ápice da humilhação, supere. "Tumores na próstata totalizam 21% dos casos de câncer de homens no Brasil", avisa a oncologista Silvana Trippi Gotardo, diretora da Oncoclin, em São Paulo. Está certo, o procedimento não é dos mais confortáveis, mas serve para que você não enfrente uma doença que pode ser evitada.

Recomendações médicas Lembre-se: o exame antígeno prostático específico (PSA), que mede a taxa dessa proteína no sangue, é não-invasivo. Sobre os de toque, não se preocupe quanto às piadas sobre sua masculinidade. É assunto entre médico e paciente.

Aproveite a consulta ao máximo "Avise a seu médico se estiver tomando finasterida contra queda de cabelo, que pode reduzir em 50% o seu PSA depois de um ano de uso", aconselha a dermatologista Luciane Scattone, consultora da *MH*, de São Paulo. Isso não quer dizer que o seu risco de câncer de próstata desabou. Na verdade um nível artificialmente baixo pode apenas disfarçar um problema, de acordo com estudo publicado na revista inglesa *Lancet Oncology*.

DESCULPA 3

ESTÁ MEIO ESQUISITO MESMO, MAS LOGO VAI PASSAR

Mesmo algo tão inocente quanto uma pinta precisa ser checado, pois pode ser um sinal de câncer de pele. "A previsão é que uma em cada 58 pessoas vai ser diagnosticada com melanoma até o fim da vida", alerta a dermatologista Luciane Scattone. "Principalmente pelo fato de que hoje, devido ao aquecimento global, os raios estão muito mais intensos", completa.

Recomendações médicas Qualquer pinta que esteja com um aspecto alterado deve ser checada, principalmente se você tiver muitas delas ou histórico de melanomas na família. Preste atenção se o contorno da pinta está irregular ou indefinido, se há mudanças de cores na superfície e se o diâmetro ultrapassa o da cabeça de um lápis.

Aproveite a consulta ao máximo Pense na sua pele como um só órgão, o câncer pode surgir em áreas que não estão diretamente expostas ao sol. Mostre ao médico qualquer pinta suspeita, até mesmo aquelas que costumam estar cobertas pelas roupas.

DESCULPA 4

EU NÃO TENHO DINHEIRO PARA FAZER UM CHECK-UP

Mesmo que você possua um convênio, alguns exames podem não estar cobertos. Se você tiver dificuldades para bancar essa conta toda, negocie. Veja quais são os exames realmente essenciais para sua faixa etária. "Os médicos sempre tentam ajudar, seja não cobrando tanto ou dando amostras grátis de remédios", afirma o clínico-geral José Carlos de Campos Velho. Fale abertamente e não se acanhe em pedir alternativas menos caras.

Recomendações médicas Leia a conta. "Muitas vezes você vai encontrar erros, que raramente são a seu favor", avisa o urologista Sheldon Marks, autor de *Prostate and Cancer: A Family Guide to Diagnosis, Treatment and Survival* (*Próstata e Câncer: Guia Familiar para Diagnóstico, Tratamento e Sobrevivência*). "Já vi contas que cobravam procedimentos ginecológicos em homens." Se você não consegue decifrar o "dialeto mediquês", peça para o médico ajudar a conferir a fatura.

Aproveite sua consulta ao máximo Nem pense duas vezes antes de pedir a seu médico amostras grátis dos remédios que ele está prescrevendo e alternativas de medicamentos genéricos. Em algum momento você terá que colocar a mão no bolso, mas a mordida pode ser menor se estiver bem informado.

DESCULPA 5

CUIDO BEM DOS MEUS DENTES

Não é porque você passa fio dental todo dia que pode ficar anos sem uma consulta. Segundo o cirurgião-dentista Miguel Ruston, de São Paulo, tentações como um beijinho-de-coco são um deleite para as bactérias que já vivem naturalmente em sua boca e causam danos ao longo do tempo, como a formação de placa bacteriana. Sem uma visita regular, você só vai acordar para a vida quando já estiver com uma terrível dor de dente ou até mesmo com uma doença periodontal, como gengivite – inflamação por proliferação de germes nocivos.

Recomendações médicas "A Associação Brasileira de Odontologia recomenda que as pessoas visitem o dentista a cada seis meses. É o suficiente para manter a saúde dos dentes", alerta Ruston. Quem ainda não se convenceu disso pode deixar o medo de lado. Sim, a maioria de nós associa a tortura ao barulho da broca do dentista, mas esse é um método antiquado no século 21. "Existem tratamentos contra as cáries menos dolorosos. Um deles é a abrasão por ar", exemplifica Ruston. Anestésicos locais de ação rápida reduzem a dor, e materiais mais velozes para fazer moldes evitam a ânsia de vômito.

Aproveite a consulta ao máximo

Tire todas as dúvidas em relação a seus hábitos. Você sabia que não é legal bochechar anti-séptico diariamente? O uso prolongado pode escurecer os dentes – culpa dos corantes – ou diminuir a flora bacteriana natural da boca. "Boa escovação e uso correto do fio dental são essenciais para garantir uma boca saudável", afirma a dentista Débora Furlani, de São Paulo. Tenha um enxaguante apenas para melhorar o hálito, se quiser impressionar. MH

Não é só no dentista que o brasileiro treme

Quer ficar ligadão?

Beba café. Você ganha agilidade, afasta doenças, ultrapassa seus limites e vive com mais energia

Por **Lauren Russell Griffin** e **Manoela Figueiredo**
Ilustrações **Sandro Grassetti**

TESTE RÁPIDO DE CONHECIMENTO SOBRE A CAFEÍNA: a substância aumenta os batimentos cardíacos? Eleva a pressão arterial? Aumenta o pique antes da atividade física? Enfim, tomar café faz bem ou faz mal? Se você escaneou os conhecimentos guardados na memória, provavelmente deve ter se perdido entre as inúmeras informações contraditórias que existem sobre o café.

Nos últimos 60 anos, foram conduzidos mais de 21 mil trabalhos científicos sobre a cafeína. Em média, a cada dia uma nova pesquisa foi publicada sobre o assunto nesse período. No meio de tanta informação é fácil se perder. Pois nós estamos aqui para apresentar os benefícios relacionados ao consumo desse energético. E garantimos: você não precisa abandonar a bebida. Ela é do bem!

Pegue uma xícara de café e sente-se. Saiba que a cafeína é uma substância complexa. É fato que ela aumenta a pressão arterial. Porém, também já se sabe que a ingestão regular de café pode reduzir pela metade o risco de morte por deficiência cardíaca. Outra da cafeína: o hábito do cafezinho pode trapacear o diabetes tipo II.

Calma. Não queremos aumentar a confusão. Vamos às instruções para aprender a consumir cafeína e tirar vantagem de seus poderes no trabalho, na academia e para melhorar a saúde de uma forma geral.

A BIOLOGIA

Para entender como um café duplo consegue tirar você do absoluto cansaço e deixá-lo ligadão, conheça a adenosina. E a corre pe as suas veias com a missão de co ocar fre os no sistema nervoso central. Você pode considerá- a um calmante natura . Isso porque, na medida em que seu dia passa, ela causa uma diminuição no ritmo e deixa você sonolento.

A adenosina comp eta o des igamento do corpo quando se conecta aos receptores como fios nas tomadas. Essas conexões in bem a liberação de neurotransmissores, que são mensageiros quim cos que contro am o cérebro e os músculos. "Como resultado, você fica com sonolência e apatia", diz o farmacolog sta Darcy L ma, professor do nstituto de Neuro ogia da UFR.

Pois a cafeína tem o poder de im tar as características da adenosina, fazendo-se passar por ela para conectar se aos receptores. Resultado: no lugar do sinal de "pare.", o cérebro entende "vá em frente!" É nessa hora que você exper menta o barato causado pe a cafeína. Veja como atingi-lo por todo o corpo.

O CÉREBRO

A em de interferir nos efeitos da adenosina (a substância encarregada de avisá-lo que é hora de parar), após o primeiro go e a cafeína aciona a liberação da dopamina, um neurotransmissor que ativa a parte do cérebro responsáve pela sensação de alerta, resoluções de problemas e prazer. "É por esse motivo que a cafeína aumenta a capac dade menta , deixando as pessoas mais motivadas e excitadas", diz a nutricionista Caro ina Pascoa , de Campinas.

Fique esperto instantaneamente: Beba uma xícara de café momentos antes da sua próxima reunião isso aumentará o poder de sua mente por cerca de 45 minutos, de acordo com um recente estudo austríaco que mediu diretamente o impacto de 100 mil gramas de cafeína na atividade cerebra

Fique esperto para sempre: Encha sua caneca três vezes por dia. Pesquisadores da Universidade de Harvard (EUA) determ naram que homens que bebem quatro xícaras de café por dia correm metade do risco de desenvolver o ma de Parkinson em comparação com quem evita a bebida. Tudo indica que a cafeína mantém as molécu as de dopamina ativas.

O CORAÇÃO

A ciência: A adenosina ajuda os vasos sanguíneos a re axar. Mas quando a cafeína infiltra os receptores que forram as paredes dos vasos, as artérias se contraem, causando a elevação da pressão arterial. Estudos já mostraram que ela pode aumentar em pessoas que não possuem o háb to de tomar cafe. "Mas o organismo se adapta rapidamente depo s de receber a mesma dose durante uma semana", explica Darcy L ma. Porém, quando

pesquisadores de Harvard acompanharam a ingestão de café de mais de 128 mil pessoas, eles notaram que consumir ma s de seis xícaras da bebida por dia não aumentou o risco de ter doenças cardíacas.

E, no ano passado, cientistas da Facu dade Brook yn (EUA) descobriram que homens que tomavam quatro x caras de café diariamente red uz ram em 53% o risco de morrer de doenças do coração em comparação com aqueles que nunca tomaram um gole

"Se você não sofre de h pertensão ou prob emas cardíacos, o aumento temporário da pressão arterial gerada por uma xícara de café não é um problema", afirma Darcy Lima.

Escolha o café: Cientistas ainda não têm absoluta certeza se é a cafe na ou os antioxidantes no café – ou a combinação dos dois que fornecem os benefícios cardiovasculares já mencionados. Mas escolha a opção mais forte. Pesquisa mostra que os níveis dos antioxidantes caem em até 15% nos produtos descafeinados.

O MÚSCULO

A ciência: Devido à aceleração que a cafeína provoca no sistema nervoso central, os batimentos cardíacos e a respiração sobem discretamente. A cafeína também tem efeito direto nos músculos. Veja como: a fibra muscular precisa receber cálcio para se contrair. E a cafeína pode bloquear os receptores de adenosina presos nas fibras musculares, o que aciona atividades elétricas que levam a maiores quantidades de cálcio. Resultado: mais contrações musculares

Acelere seu treino: Especialistas mostram que o consumo de 140 a 400 mg de cafeína 30 a 60 minutos antes do exercício pode melhorar velocidade e resistência e fazer seu programa parecer mais fácil. Mas, para alcançar esses objetivos, eles usaram pílu as de cafeína ou refrigerantes cafe nados nos estudos. Pela seguinte razão: muitos outros componentes do café podem interferir no papel da cafeína sobre sua atividade física.

Use com moderação: Se você tem problemas de coração ou h stórico familiar de doenças cardíacas, evite energéticos com altos níveis de cafeína por pelo menos quatro horas antes de ma har. Um estudo pub icado no periódico *Journal of the American College of Cardiology* determinou que 200 mg de cafeína diminuem o fluxo sanguíneo para o coração em até 39% durante os exercícios uma vez que contraem as artérias coronárias. MH

A pressão arterial aumenta com o café. Mas retorna ao normal em uma semana

VOCÊ DETESTA CAFÉ?

A CAFEÍNA ESTÁ EM OUTROS ALIMENTOS

Você não precisa abrir mão de seus benefícios. Abaixo, compare as quantidades disponíveis e garanta energia na dose certa

	Cafeína (mg)
Café (150 ml)	
Expresso	115
Coado	80
Descafeinado	3
Chá (1 saquinho)	
Preto	40
Verde	20
Branco	15
Coca-Cola (1 lata)	45
Chocolate em pó (28 g)	26
Chocolate meio amargo (28 g)	20

ILUSTRAÇÃO SANDRO GRAVATÁ

Você sabe com quem você está falando?

Mais que o chefe, os verdadeiros poderosos são aqueles que dão acesso a ele

VOCÊ PRECISA ME DESCULPAR POR ESTAR UM *POUCO ACABADO* HOJE. Tive um dia difícil, mas não foi minha culpa. Tudo começou errado, com a reunião que tinha às 8 horas da manhã com o presidente da empresa. Ou pensei que tivesse. Subi até seu escritório e falei com a Beth, sua assistente. "Tenho uma reunião com o Rubens", disse.

"O Rubens está com uma pessoa na sala", ela respondeu.

"Você vai avisá-lo que já estou aqui?", perguntei. Não queria que ele pensasse que eu estava atrasado. Ele odeia atrasos.

"Ele está com uma pessoa", ela repetiu, sem tirar os olhos da tela do computador. Então eu esperei. Cerca de 15 minutos mais tarde, o Rubens saiu da sala com o Oswaldo, diretor do conselho. "Ah", disse Rubens. "Não sabia que você estava aqui."

"Você pediu para não ser *interrompido*", disse Beth, sem perder a pose.

"Beleza", disse Rubens. "Está na hora da minha próxima reunião. Vejo você mais tarde, Gil."

Eu acho que a Beth não gosta de mim. E isso, você sabe, tem suas conseqüências.

TAREFA: ***Enviar flores para a Beth.***

Ok! Lá estava eu bem antes das 9 *horas da* manhã e de estômago vazio. Fui sozinho à padaria mais próxima – fale que estava chovendo? – e fiquei esperando no balcão. Posso estar viajando, mas acho que o atendente me fez esperar mais que o necessário pelo meu café. Ok, talvez eu não dê gorjetas decentes... e talvez eu tenha feito uma cara ruim naquela vez que o sujeito errou a quantidade de leite.

TAREFA: ***Dar gorjetas na padaria (e ficar zen se o atendimento deixar a desejar, principalmente pela manhã).***

De volta ao escritório Tinha um recado da Júlia, minha assistente, na secretária eletrônica. Ela estava doente. Resultado direto. Durante o dia, fiquei pisando no vazio como um daqueles personagens de histórias em

Nunca subestime quem não está visivelmente no poder. Essas pessoas podem ser seu trem-bala rumo ao topo

quadrinhos que não percebe que está suspenso no ar até ser tarde demais
Foi triste. Eu falava no meio do corredor: "Júlia, quando é a reunião?" E a estagiária respondia, "Qual reunião?" e voltava a limpar o piercing do nariz. Perto das 11 da manhã, perguntei se ela tinha confirmado a minha reserva no restaurante. "Sim", disse "Estão esperando por você no Palácio."
Meu estômago embrulhou. Palácio?
"Sim, o restaurante onde você vai almoçar", sorriu a estagiária.
"Eu nunca disse Palácio", respondi com o máximo de autocontrole que tinha. "Eu disse Terraço."
"Você disse Palácio, sim", ela insistiu, enquanto folheava um guia de restaurantes, como se aquilo fosse esclarecer os fatos. Durante aquela discussão, esqueci da reunião com o marketing. Deus, como eu sentia saudade da Júlia.
TAREFA: ***Comprar um presente bem caro para a Júlia.***

Fui almoçar. Como sempre, fui recebido na porta pelo Alencar, o gerente do restaurante. Adoro o Alencar. É pelo fato de ele acreditar que mereço uma boa mesa que agora exijo boas mesas em todos os restaurantes que frequento.
O Alencar não tem noção do seu poder sobre pessoas como nós, que temos o status definido pela mesa que conseguimos. "Viram onde colocaram o Artur hoje?", as pessoas perguntam aos seus colegas.
"Sim", eles respondem. "Pensei que estivesse bem. Mas não está. Da vez eu não feche aquele negócio de milhões com ele."
TAREFA: ***Comprar um carro de aniversário para o Alencar. Ou pagar um fim de semana na praia ou um iPod.***

De volta ao escritório, muita coisa está rolando. Às 3 horas da tarde, tenho uma apresentação importante, sobre um assunto que não é do seu interesse. Também não é do meu, razão pela qual eu fiz um enorme show no PowerPoint.
Então agora preciso da ajuda do Jorge.
O Jorge trabalha no suporte técnico. Se não estiver com vontade de orquestrar, não há música.
Eu o encontrei no seu pequeno esconderijo atrás da sala de reunião. Ele estava comendo um sanduíche. Sentei num banquinho dobrável com o flash drive na mão. Jorge olhou para mim e continuou mastigando.
"Oi, Jorge", disse. "Almoçando tarde?"
"Sim", respondeu. Nem se deu ao trabalho de olhar na minha cara. Imediatamente me lembrei... Não convidamos Jorge para a festa à fantasia do ano passado.
Jorge deu mais uma dentada. Tic, tac, tic, tac... e os minutos passavam.
"Ótimo. Então, você vai à festa?" Meu tom de voz era praticamente uma súplica.
Um brilho apareceu no seu olho. "Festa?"
"Sim. Na próxima quinta. Todo mundo vai sair para comer pizza e beber cerveja."
"Sei lá", disse Jorge.
"Você está na lista dos convidados. Espero ver você lá, ok?"
"Deixe-me ver esse flash drive", disse Jorge. E assim cumprimos o prazo. Por questão de meros segundos.
TAREFA: ***Organizar a festa de quinta com pizza e cerveja.***

Finalmente o dia chega ao fim. Arrasto meu corpo exausto até o estacionamento. Há uma fila enorme, claro. Você espera na fila. Você vai até o guichê. Você paga os 10 reais. Você aguarda enquanto o Zé, o Ademir, o Antônio ou o Carlos correm feito loucos para buscar seu carro sem tocar no relógio de 300 reais que você esqueceu no banco da frente. Enquanto espero, lembro que não dei caixinha no último Natal.
E eu estou escrevendo este texto no estacionamento do prédio em que trabalho, onde todos estão recebendo seus carros rapidamente – menos eu. Estou sentado no chão. Já se passaram 30 minutos. Parece que perderam minha perua.
É um carro bem grande para se perder, mas não vou arrumar encrenca por conta disso. Eventualmente ele vai aparecer. Ele precisa aparecer. Até lá...
TAREFA: ***Trazer um bolo caseiro e uns 200 reais em dinheiro para os rapazes do estacionamento amanhã.***

TAREFA IMPORTANTÍSSIMA:
Sempre se lembrar das pessoas que realmente fazem o mundo girar! MH

VOCÊ TEM ALGUM PODER?

ANALISE OS PONTOS ABAIXO E DESCUBRA SE VOCÊ REALMENTE MOVE PAUZINHOS OU APENAS GIRA EM TORNO DE QUEM O FAZ. E SAIBA: AS DUAS COISAS SÃO DIFERENTES

1 As pessoas sempre atendem suas ligações? O verdadeiramente poderoso nunca ouve "Eu ligo para você depois". Lacaios gostam de ter contato com o poderoso, e têm medo quando não obtêm dele respostas imediatamente. O poderoso não dá a mínima.

2 Desconhecidos cumprimentam você no elevador? Esse é um grande indicador de fama dentro de uma empresa. Dizer "oi" ao poderoso e vê-lo acenar a cabeça é considerado mágica para os fracos e indefesos.

3 Você é incluído nos e-mails com boas notícias, mas misteriosamente não ouve nada de ruim até a situação se resolver? Todos estão na rede da alegria. Mas relatórios problemáticos são para poucos... poderosos.

4 Você gosta de ser paparicado? Quando os poderosos não estão exercitando seus músculos, eles querem que esses sejam elogiados. Para uma pessoa poderosa, a deficiência de paparicos leva à depressão.

5 Quando você é maltratado num hotel, você tem vontade de gritar 'Sabe com quem está falando?'. Se você se sente psicoticamente irritado quando seu poder não é reconhecido, você tem poder. E quanto maior a raiva, maior o poder.

6 Seus subordinados ouvem suas idéias e concordam com você mesmo quando, em retrospectiva, você admite que sua sugestão foi idiota? Você é o poderoso. Mas pode perder a guerra.

7 Você pode gritar com as pessoas sem que elas mandem você à m...? Ok! Mas lembre-se de que esses berros vão ser ouvidos quando sua partida for anunciada – e ficarão para sempre ecoando na sua cabeça.

8 No dia do seu aniversário, seu telefone toca dezenas de vezes? E nos corredores, você é o assunto? Se os subordinados compram bolo para o fim da tarde e até o estagiário acena de longe, você é o cara. Mas, infelizmente, presentes são raros. Ser poderoso às vezes intimida aqueles que não são.

INFILTRAMOS UM ESPIÃO
NUMA LOJA DE LINGERIE
E CONSEGUIMOS
INFORMAÇÕES PRIVILEGIADAS
SOBRE O QUE ELAS USAM
QUANDO ESTÃO A FIM DE SEXO!

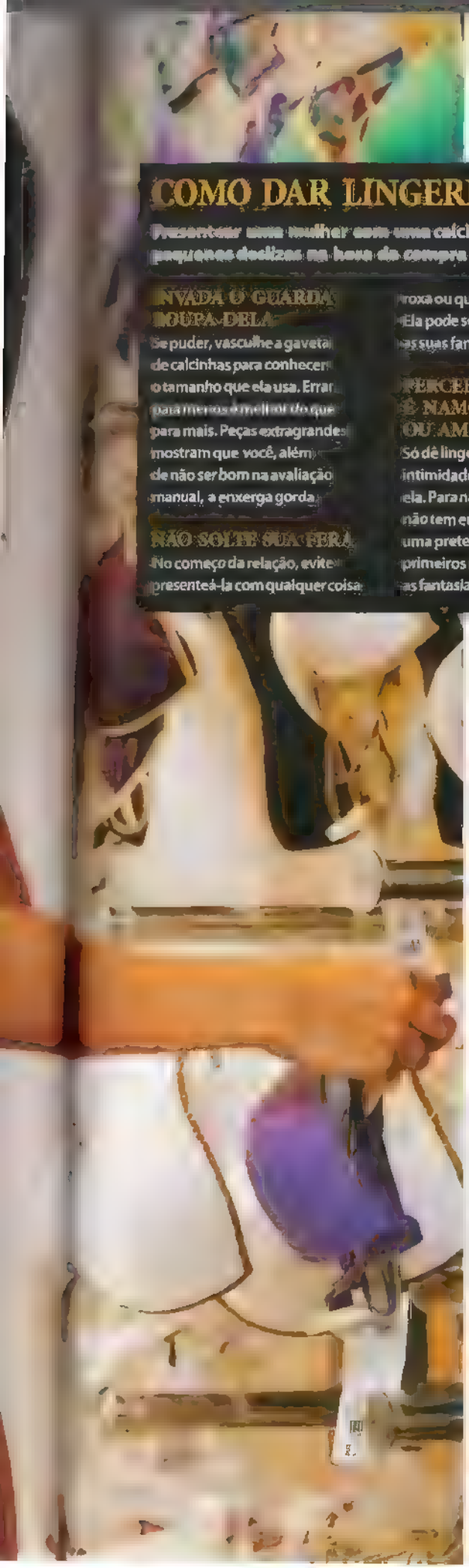
De olho na butique dela

Em seu propósito inabalável de dar uma forcinha para o leitor decifrar a cabeça feminina, *Men's Health* infiltrou um espião numa loja de lingerie, esse território misterioso (pelo menos do ponto de vista masculino). A idéia era observar os rituais que envolvem a compra de uma roupa íntima, especialmente quando a empreitada tem intenções libidinosas. E passar as informações para ajudar os marmanjos a fazer direito o serviço ao comprar para a namorada ou mulher um presente tão convidativo - sim, dar lingerie é tática infalível para obter sexo quente!

Imbuído desse espírito altruísta, o repórter se meteu durante dois dias num território em que 99% são mulheres. A loja escolhida foi a Miss Victtoria, num shopping cinco estrelas paulistano. A idéia inicial de que nosso detetive fingisse ser um vendedor – foi abortada antes da execução do plano. As proprietárias alertaram que as compradoras jamais se sentiriam à vontade ao ser atendidas por um homem numa situação tão... privada. Foi um golpe fatal nas expectativas do jornalista, que já imaginava suas clientes abrindo a cortina do provador e perguntando: "Acha que ficou bom?".

No shopping, a loja fica num lugar em que não passa muita gente; a entrada é pequena, menor que a das outras lojas do corredor. A vitrine tem fundo revestido de tecido, para garantir a privacidade das clientes. Dentro, as mulheres ficam bem à vontade para experimentar calcinhas, sutiãs e camisolas e andar de lá para cá carregando cabides. A não ser que surja ali um corpo estranho. O espião da *Men's Health*

No dia marcado, a própria dona da loja recebeu o agente secreto agora já não mais secreto com certa desconfiança, como se estivesse preocupada em preservar os segredos de alcova das clientes. Mas ele não se intimidou nem se desviou de sua meta de desvendar os assuntos internos do sexo feminino. A empresária Simone Maria, 38 anos, alta e loira, logo foi adiantando: "Nós, mulheres, no dia-a-dia priorizamos o conforto e deixamos as peças mais ousadas para os fins de semana e momentos especiais. Mas cada vez mais queremos unir o útil ao agradável. Mesmo que a gente compre um pijaminha básico, quer que seja curto, tenha babado, transparência...", explicou. Traduzindo: com um pijama desses, uma mulher se garante caso use-o para dormir com você. E caso vá para a cama sozinha, poderá se sentir sensual e gostosa para ela mesma. Assim são elas. Duvida?



COMO DAR LINGERIE DE PRESENTE SEM QUEIMAR O FILME

Presentear uma mulher com uma calcinha ou sutiã é um convite sem palavras para momentos tórridos. Entretanto, pequenos deslizes na hora da compra podem provocar desastres monumentais. Siga nosso guia e se garanta!

INVADA O GUARDA-ROUPA DELA
Se puder, vasculhe a gaveta de calcinhas para conhecer o tamanho que ela usa. Errar para menos é melhor do que para mais. Peças extragrandes mostram que você, além de não ser bom na avaliação manual, a enxerga gorda.

NÃO SOLTE SUA FERA
No começo da relação, evite presenteá-la com qualquer coisa roxa ou que tenha penas. Ela pode se espantar com as suas fantasias.

PERCEBA SE É NAMORO OU AMIZADE
Só dê lingerie se você já tem intimidade suficiente com ela. Para namorada e esposa não tem erro. No caso de uma pretendente, evite nos primeiros meses, a não ser que as fantasias já estejam na pauta.

FAÇA O TESTE DO DNA
Analise o perfil da garota. Se ela faz a linha clássica, vá de peças brancas ou estampas discretas. Ela é mais safadinha? Aposte em rendas e no vermelhão.

CAPRICHE NA COR
Nunca arrisque cor da pele: elas acham broxante. Anote aí: tons de vinho, amora, ameixa e terrosos são ao mesmo tempo clássicos e sensuais.

SE LIGA NESSA
Quer dar um presente quente, mas receia errar na calcinha ou no sutiã? Aposte numa cinta-liga: é sucesso garantido.

DÊ EXEMPLO
Você, preocupado com a calcinha dela, e na hora aparece com uma cueca velha, puída, ou com a assinatura do estilista no elástico? Depois não sabe por que ela apertou o botão eject. Cueca, só nova. E limpa.

INFORMAÇÃO PRIVILEGIADA 1

A LINGERIE A FAZ SE SENTIR MAIS SEXY

Enquanto esperava admirar mulheres sem nuas zanzando pela loja, nosso detetive interceptou a primeira informação: usar lingerie provocativa durante o sexo faz uma mulher se sentir linda, poderosa e sexy. Em consequência dessa injeção de segurança, ela consegue se comportar de maneira mais solta e desinibida na cama. Ou seja, você é grande beneficiário dessa relação direta de causa e efeito entre lingerie sensual e autoconfiança.

Mas nada de se empolgar e sair arrancando tudo irrefletidamente. Nem mesmo se a peça tiver sido um presente seu e você já conheça em detalhes a roupa íntima. Elas querem que você faça um *pitstop* demorado no sutiã e na calcinha. "Um homem jamais deve ignorar a lingerie. Tira-la rapidinho! Só se estiver fazendo sexo no elevador ou em outro lugar proibido", alertou Simone.

Não tirar a lingerie durante o sexo (ficar de sutiã, por exemplo) é uma fantasia feminina bem comum. "Uma coisa eu garanto: se a lingerie for especial, o cara jamais vai tirá-la logo. Os homens querem apreciar o nosso show", disse a publicitária Patrícia, 29 anos, sensual, de salto alto e cabelos presos em um coque. Ela estava atrás de uma peça ousada, sutiã com renda e calcinha fio-dental. Mas no final da compra não quis mostrar o que levou.

INFORMAÇÃO PRIVILEGIADA 2

ELA QUER QUE VOCÊ ELOGIE A LINGERIE

Se você quer estreitar laços (vamos dizer assim) com sua musa, rasgue elogios para a roupa de baixo dela. "É *mais importante* até do que elogiar a roupa de cima. Quando um homem comenta com uma mulher como a calcinha dela é linda e sensual, mostra que presta atenção aos detalhes. E mulheres se mostram sensíveis a essas pequenas atenções para se sentirem desejadas, valorizadas, enfim", explicou a dona da loja, agora com o verbo mais solto. Foi quando o agente nada secreto resolveu apelar à *psicóloga* Jussana de Oliveira, especialista em sexualidade, para entender essa necessidade. "É tudo questão de auto-estima, meu amigo, auto-estima!", elucidou a especialista >>

Vestir uma peça sexy faz uma mulher se sentir poderosa na cama. Adivinhe quem ganha com isso?

INFORMAÇÃO PRIVILEGIADA 3

A LINGERIE A FAZ DESENCANAR DAS IMPERFEIÇÕES

Em pleno rush da loja, enquanto as deusas entravam e saíam dos provadores, sutiãs e calcinhas na mão, *nosso espião fez outra* descoberta: a discrepância nas preferências de compradoras jovens e maduras. "As meninas, que ainda têm pouca experiência no sexo, gostam de peças discretas, menos apelativas", contou a dona da loja. "Já as experientes não têm preconceito e levam logo calcinha fio-dental e o sutiã de cor mais chamativa." De volta *ao divã, a psicóloga* Jussania de Oliveira justificou: "Maturidade e autoconfiança são qualidades conquistadas apenas com o passar dos anos. As jovens ainda encontram muitas barreiras no próprio corpo. Enxergam defeitos onde não existem e preferem se esconder um pouquinho na hora do sexo".

Sofrer *por excesso de apego aos detalhes*, entretanto, não é privilégio de nenhuma faixa etária. Mesmo as mulheres mais espetaculares podem padecer de algumas dessas encanações e, por mais confiantes que pareçam, revelar insegurança na hora do strip-tease. "É uma característica da personalidade feminina. Todas *nós tendemos a ter uma* visão ampliada de nossas pequenas imperfeições, considerando estrias e celulite como catástrofes. Detalhes *com que os* homens, mais ligados no conjunto da obra, nem se importam", explicou a psicóloga.

"É por isso que, para a mulher, a lingerie desempenha um papel tão *importante* no ato sexual, *ao fazê*-la acreditar que está disfarçando seus pontos fracos", completou a analista. "Quando estou na TPM, *encontro no meu corpo* todos os problemas do mundo. Depois que passa, fico mais autocondescendente", confirma a produtora cultural Pati, de 35 anos, que entrou na loja segura de si, mas ao se deparar com um *estranho* no ninho quase deu meia-volta. O espião da *MH* tratou de convencê-la a abrir seus segredos: um pouco de *conversa e a promessa* de que seu sobrenome seria preservado acalmaram o ânimo da guerreira.

Conversa vai, conversa vem, chegou aos ouvidos do agente outra dica *iluminada* para os homens que não querem dar mancada na hora H, evitar a "luz de *cozinha*", *aquele* excesso de watts que faz os detalhes do corpo da moça saltarem diante de seus olhos. A gente sabe que você gosta de ver todo o espetáculo de luz e som, mas a maioria delas prefere *aquele tipo de luz suave* que age na pele como um Photoshop.

INFORMAÇÃO PRIVILEGIADA 4

ELA QUER GANHAR LINGERIE (SEM ERRO)

Entrou na loja a morena Sarah, de 24 anos. *Jornalista*, ela logo farejou algo estranho acontecendo. Depois de pedir que o repórter explicasse todo o *conceito da MH*, disse que só estava na loja atrás de algo básico, para dormir. Mas foi flagrada fuçando as peças mais ousadas. Então, contou que certa vez ganhou do namorado, depois de seis meses, uma calcinha fio-dental de renda e uma camisola. "Gostei porque, apesar de direto, ele não exigiu que eu usasse naquela mesma noite. *Achei educado*", considerou.

A produtora Pati lembrou uma surpresa envolvendo presentes. "Era Natal e combinamos que ele me daria lingerie para combinar com um vestido vermelho incrível que eu iria usar no réveillon. E ele me deu uma peça básica, de algodão branco. Foi meio broxante, mas até que ele não errou, *ao optar por não ousar*", admitiu. Para você não pecar nem pela falta nem pelo excesso, a publicitária Patricia aconselha: "O homem deve contar suas fantasias e ouvir as da parceira antes de dar lingerie de presente".

Em relação à cor, a terapeuta Jussania preferiu recorrer às simbologias: "Vermelho é paixão; *branco, pureza. Já o preto* combina com tudo na cama", explicou. A jornalista Sarah advertiu: "Cor da pele, jamais!". As mulheres só usam *esse tom* nos dias em que têm certeza de que não vão tirar a roupa. "Os homens odeiam essa cor porque lembra mãe", justificou a proprietária Simone.

Existem outros fatores que um cara fino tem *de levar em conta* ao comprar uma peça para a namorada ou esposa (se você ainda não leu o quadro explicativo, *volte à página anterior*). Segundo a vendedora Bia, "os mais tarimbados nunca levam calcinha tamanho G, mesmo que as parceiras estejam um tanto gordinhas. Preferem o M: mesmo que fique apertado, não agridem a *auto-estima* da moça".

Elas acham mais importante que você elogie a roupa de baixo do que a de cima. Não perca o *timing*

A mulher pode passar por meio da lingerie uma mensagem sem palavras sobre as fantasias dela

INFORMAÇÃO PRIVILEGIADA 5

ELA É BAIANA OU GAÚCHA? (ISSO MUDA TUDO)

A proprietária da loja, Simone, dona de outras duas, entregou mais uma dica valiosa: "De modo geral, o estado de São Paulo é o marco zero que divide o gosto da mulher brasileira de norte a sul. Para cima, do Rio de Janeiro aos estados do Nordeste e Norte, vendem-se mais peças ousadas, em cores fortes, cheias de babados. No Sul e no Sudeste – incluindo a cidade de São Paulo – as pedidas são as peças clássicas e os modelos discretos, principalmente na cor branca", entregou. Para entender o fenômeno, o espião recorreu mais uma vez a Jussania de Oliveira. A doutora tinha a explicação na ponta da língua: "O Sul tende a ser mais contido e o clima quente do Nordeste contribui para a vontade de mostrar o corpo, de se exibir mesmo."

Depois da investigação, procurando conhecer os meandros do jogo de gato e rata – ou gata e rato, já que é bom variar –, o detetive deixou a loja com a convicção de que o sucesso e a longevidade de um relacionamento dependem não apenas de muito diálogo, como sugerem os especialistas, mas também de muita lingerie. A preocupação com roupa de baixo é uma arma eficaz para manter a relação sempre quente. Talvez você se preocupe menos do que deveria com suas cuecas, mas elas jamais vão usar qualquer coisa na hora H. Mais uma vez a psicóloga Jussania de Oliveira desfez o nó: "As mulheres às vezes não conseguem ser verbalmente explícitas. Por isso os homens precisam prestar mais atenção aos detalhes. O cara julga que a mulher não curte fantasias sexuais, mas elas podem estar subentendidas num sutiã ou numa calcinha sensual." Moral da história: homem esperto sabe ouvir uma mulher... e presta atenção na lingerie. >>

ELA SABE E ENTREGA

Sabe as mulheres espetaculares das fotos da revista *Nova*? Quem escolhe modelos e roupas é a editora visual Maina Helena Falavigna. Ela conta o que a lingerie revela sobre as intenções da dona

ALÇA DO SUTIÃ PARA FORA

>> MULHER: MODERNA
>> SINAL: AMARELO

"Ela usa esse recurso como um detalhe estético, não porque está dando mole para você." Tente perceber as verdadeiras intenções dela.

SUTIÃ À MOSTRA NO DECOTÃO

>> MULHER: FATAL
>> SINAL: VERDE

Sim, ela está vestida para matar. "Esse recurso valoriza os seios, o que leva a crer que ela está querendo algo mais."

LINGERIE COR DA PELE

>> MULHER: RECATADA
>> SINAL: VERMELHO

Ou ela é uma amante à moda antiga ou não está dando a mínima para você. "Principalmente se a lingerie for daquela bem básica."

VERMELHO OU PRETO

>> MULHER: MODERNA OU FATAL
>> SINAL: AMARELO

A intenção dela vai depender da peça. "As lisas são casuais e traduzem modernidade, não necessariamente sensualidade. Mas, se tiverem rendas ou pedrarias, a produção promete boas surpresas para você."

ESTAMPA DE ONÇA

>> MULHER: MODERNA OU FATAL
>> SINAL: AMARELO

Nem sempre ela quer caçar você. "Antes, só mulheres de muita personalidade usavam desenhos de pele de bicho. Hoje elas vestem por dois motivos: ou porque acham bacana ou para mostrar as garras na hora H."

ESTAMPA DE BOLINHA OU URSINHO

>> MULHER: INCÓGNITA
>> SINAL: AMARELO

"Esses desenhos estão reservados apenas para as mais jovens – que podem estar a fim ou não de sexo." Cuidado: ela pode estar mais preocupada em brincar com seus sobrinhos.

CINTA-LIGA

>> MULHER: FATAL
>> SINAL: VERDE

Gol! "Não precisa nem dizer que se trata de uma peça muito sexy." Se ela estiver usando, é só correr para o abraço!

CALCINHA ASA DELTA ACIMA DO JEANS

>> MULHER: SAFADA
>> SINAL: VERDE TOTAL

Vulgar. "Quem é essa mulher? Cachorra do funk?" Melhor você não escolhê-la para mãe dos seus filhos.

Por Bruno [illegible]

Fique
FORTE
ao
meio-dia

Em vez de jogar conversa fora com seus colegas malas *no restaurante* por quilo da esquina, torne sua hora de almoço mais produtiva, mexendo o corpo. *Encaixar um* treino num espaço de tempo tão achatado parece impraticável? Engano seu. Dá para se *exercitar* gastando praticamente o mesmo tempo que você fica no restaurante. "Um treino de 30 minutos é suficiente para deixar a saúde em dia. E ainda dá para tomar banho e fazer um lanche antes que o chefe dê por sua falta", afirma o professor de educação física André Ibeas, dono da Ibeas Express, uma rede de academias especializadas em treinamento de circuito, do Rio de Janeiro.

Os programas em circuito estão se espalhando pelas academias como alternativa para quem quer malhar em tempo recorde. Antes exclusividade das academias voltadas só para mulheres, estão agora disponíveis também para os homens. Esse tipo de treino alterna exercícios com pesos (como supino, pulley e extensão de pernas, entre outros), sempre executados em aparelhos, com atividades aeróbicas, como step, jump e corda. Cada exercício dura 1 minuto. Tempo gasto no total: 30 minutos cravados.

"Esse tipo de treino compacto melhora o condicionamento físico de forma geral, aumentando a capacidade cardiovascular e a força e a resistência muscular localizada. Também reduz a gordura corporal, devido a alta intensidade", explica o professor de educação física João Paulo de Moura, coordenador técnico da Citrus Gym, outra rede de academias especializadas em fitness express, com endereços em São Paulo, Rio de Janeiro, Santa Catarina, Paraná e Brasília.

Esse é o programa que você vai conhecer nas páginas seguintes. Como é feito basicamente em máquinas, você só vai poder fazê-lo numa academia. Mostre-o a seu instrutor e peça a ele que, nas primeiras vezes, dê uma ajuda para você aprender a executar corretamente os movimentos. Bom, do que mais você precisa? Basta resolver algumas questões práticas: se ainda não está matriculado numa academia, procurar uma que seja próxima ao trabalho, se disciplinar: sair de casa levando roupas para treinar e aprender a tomar banhos relâmpagos. Você vai ver que o tempo que hoje você gasta da fila da salada até o café e a conta é mais do que *suficiente* para colocar seu corpo em movimento. Empurre a cadeira para longe da mesa e mãos à obra. >>

30 minutos para você ficar 100%

Este treino em forma de circuito, sugerido por João Paulo de Moura, coordenador técnico da rede de academias Citrus Gym, além de fácil, não demora mais do que 30 minutos. O ideal é que nas primeiras vezes você possa contar com a supervisão de um professor de educação física, para ajudá-lo na escolha das cargas e no controle da intensidade, a fim de adequá-lo aos seus objetivos. Mas se você já tem intimidade com a rotina da academia, pode executá-lo sozinho.

>> O programa alterna exercícios com pesos (feitos em aparelhos de musculação) e atividades aeróbias, livres ou executadas em equipamentos de fitness, como corda e cama elástica

>> Faça o circuito 2 vezes, exercitando-se 1 minuto em cada estação. Ao completar um exercício, passe imediatamente para o outro, sem intervalo.

>> Use a carga máxima que aguentar para completar de 10 a 20 repetições ou chegar à exaustão. Execute os movimentos em velocidade moderada, não muito rápido nem muito lento.

>> O treino todo deve durar 30 minutos, 40 no máximo. Quem quer emagrecer pode treinar de 4 a 6 vezes por semana. Se seu objetivo é ganhar massa ou tonificar a musculatura, o ideal é aumentar a carga nos aparelhos e fazer o treino 3 vezes por semana, sempre em dias alternados.

AQUEÇA

Bicicleta ergométrica ou esteira

5 minutos

TREINE

1 Supino reto na máquina (peito)

Aparelho: MÁQUINA CHEST PRESS

Sentado no banco, segure as manoplas, traga-as próximas ao peito e volte à posição inicial.

Músculos trabalhados: PEITORAIS.

2 Jump

Aparelho: CAMA ELÁSTICA

Posicionado no centro do aparelho, dê pequenos saltos dando impulso para cima.

3 Extensão de pernas (coxas)

Aparelho: CADEIRA EXTENSORA

Sentado na máquina, com joelhos estendidos eleve as pernas até a extensão total dos joelhos e volte em velocidade controlada à posição inicial.

Músculos trabalhados: QUADRÍCEPS.

4 Abdominal na bola (abdome)

Aparelho: BOLA SUÍÇA

Apoie a lombar na bola e apoie as plantas dos pés. Coloque as mãos atrás da cabeça e suba o tronco. Volte à posição inicial.

Músculos trabalhados: ABDOMINAIS

5 Pulley costas (dorsais)

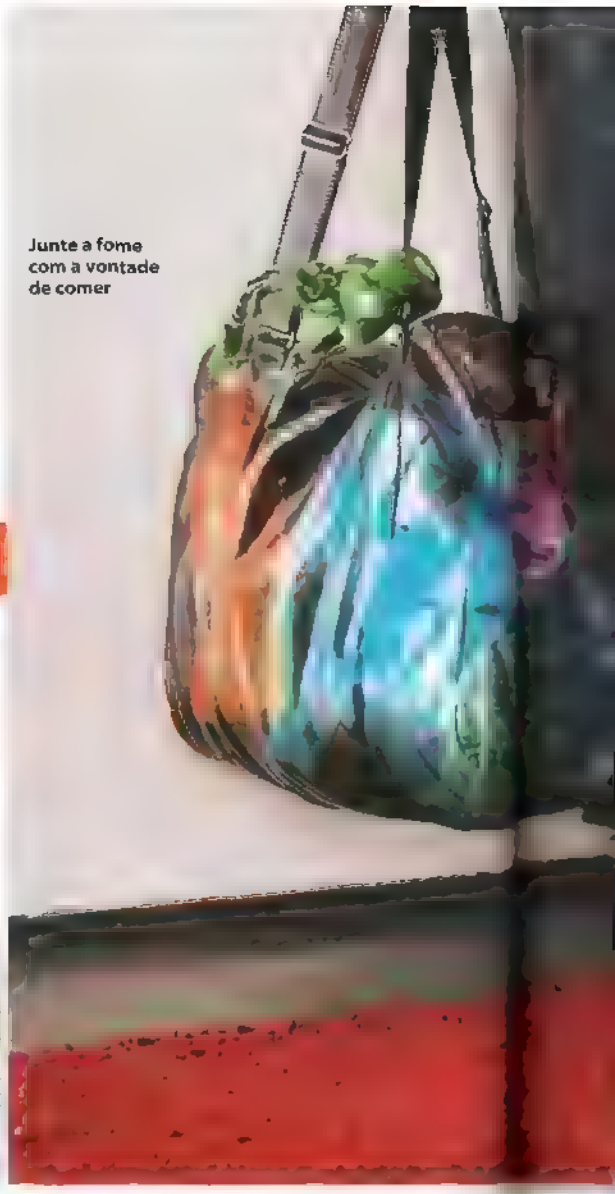
Aparelho: PULLEY POLIA ALTA

Sentado, segurando a barra presa à polia, com os braços afastados, traga a barra por trás da cabeça até os ombros e volte à posição inicial.

Músculos trabalhados: GRANDES DORSAIS.

6 Corda

Segure as empunhaduras da corda e pule o mais rapidamente que puder



Junte a fome com a vontade de comer

7 Flexão de pernas (posteriores das coxas)

Aparelho: CADEIRA FLEXORA

Sentado na máquina, flexione os joelhos até 45 graus e retorne em velocidade controlada à posição inicial.

Músculos trabalhados: BÍCEPS FEMURAIS.

8 Step

Coloque à sua frente um step com altura compatível com seu grau de condicionamento, suba e desça em velocidade rápida

9 Tríceps na máquina (braços)

Aparelho: TRÍCEPS MACHINE

Sentado, com os braços apoiados e flexionados em 90 graus, segure as empunhaduras e abaixe até estender a parte posterior dos braços. Volte à posição inicial.

Músculos trabalhados: TRÍCEPS.

Você treina o corpo todo e o chefe nem dá por sua falta...

10 Jump com elevação alternada de joelhos

Aparelho: CAMA ELÁSTICA

Posicionado no centro do aparelho, dê pequenos saltos elevando os joelhos dobrados alternadamente.

11 Flexão de pernas (partes interna e externa das coxas)

Na primeira vez em que executar o circuito, faça adução, na segunda, abdução

Aparelhos: CADEIRAS ADUTORA E ABDUTORA

Sentado na máquina, afaste e aproxime as coxas com o máximo de amplitude possível.

Músculos trabalhados: ADUTORES E ABDUTORES DO QUADRIL.

12 Corrida estacionária rápida

Ereto, olhando para a frente, corra em ritmo rápido sem sair do lugar.

13 Rosca direta (braços)

Aparelho: BÍCEPS MACHINE

Sentado, com os braços apoiados e estendidos, segure as manoplas e suba os braços até ficarem flexionados a 90 graus. Volte à posição inicial.

Músculos trabalhados: BÍCEPS.

14 Abdominal oblíquo na bola

Aparelho: BOLA SUÍÇA

Apoie a lombar na bola, com um dos pés no chão, e apoie a outra perna dobrada sobre um dos joelhos. Coloque uma das mãos atrás da cabeça. Suba o tronco e leve o cotovelo dobrado até o joelho da perna dobrada e volte à posição inicial. Repita do outro lado.

Músculos trabalhados: ABDOMINAIS.

15 Leg press (glúteos e porções frontal e posterior das coxas)

Aparelho: LEG PRESS

Posicionado na máquina, com as costas bem apoiadas e os pés apoiados na plataforma a uma distância equivalente à largura dos ombros, solte-a até os joelhos formatarem um ângulo de quase 90 graus. Retorne à posição inicial.

Músculos trabalhados: QUADRÍCEPS.

16 Step com elevação alternada de joelhos

Coloque à sua frente um step com altura compatível a seu grau de condicionamento, suba e desça elevando o joelho alternadamente.

ALONGUE

Ao final das duas passagens, alongue todos os grupos musculares trabalhados. Considere o tempo de pelo menos 15 segundos em cada posição. >>

O RANGO NUTRITIVO VAPT-VUPT

Esqueça o self-service da esquina. Leve com você seu almoço pós-malhação

Se você curtiu a idéia de malhar no almoço, mas encanou que vai ter de *se contentar com cápsulas de vitaminas, barras* e bebidas energéticas, relaxe. Você vai continuar comendo bem (até melhor do que agora, de repente). Sabe o bom e velho tupperware esquecido na cozinha? É e vai ser seu melhor amigo daqui para a frente. Antes de sair de casa, enquanto ouve o noticiário matinal na TV, você vai preparar uma refeição saudável, nutritiva e saborosa. "Dá para comer rápido e bem", alerta a nutricionista Cynthia Antonaccio, da Equilibrium Consultoria Nutricional, de São Paulo, que montou nossa sugestão de cardápio para um almoço saudável pós-treino. São comidas tão práticas que, se não der para você se acomodar à mesa, eventualmente pode até bater o rango dentro do carro. Só não vá fazer isso a semana inteira.

Não importa se você quer perder peso ou ganhar músculo, sua marmita deve ter os seguintes componentes. Siga estas dicas e monte seu rango vapt-vupt corretamente:

>> PROTEÍNAS (presentes na carne vermelha, no frango, no peixe e na clara de ovo, são fundamentais para construir e reparar os músculos fatigados durante o treino)

>> CARBOIDRATOS COMPLEXOS (encontrados nas massas e nos pães integrais, fornecem energia duradoura e deixam você com sensação de saciedade durante mais tempo)

>> *VITAMINAS, MINERAIS E FITOQUÍMICOS (estão nas frutas, nos legumes e nas* verduras, estimulam todas as funções vitais e protegem contra doenças,

SANDUÍCHE

Em vez do tradicional (e enfadonho) peito de peru, recheie com atum em lata ou peito de frango desfiado (pode ser aquele que sobrou do jantar de ontem). São carnes magras e ricas em proteínas e o peixe ainda é rico em ômega-3, que turbina sua saúde cardiovascular. Complete com ervilha, milho e cenoura ralada e maionese (*sim, ela hoje* é preparada com óleos vegetais que são fontes de gordura poliinsaturadas, que também fazem bem para o coração). Prefira os pães integrais, que fornecem carboidratos complexos.

TORTA FRIA

Aprenda aquela receita fácil de massa feita no liquidificador (peça para sua mãe, sua vizinha ou pesquise na internet). Varie os recheios: sardinha, *frango*, carne moída, abobrinha, queijo branco com tomate e orégano.

FRITADA

Traduzindo, uma caprichada omelete grossa de batatas cozidas, inspirada na tortilla espanhola, que é comida fria. Se quiser, dê uma abrasileirada, adicionando tomate, palmito, ervilha ou milho.

SALADA

Para comer só com garfo, não precisa cortar. É a leva brócolis, tomate-cereja, palmito, kani, mini-cenouras, salsão e pepino. Tempere com azeite de oliva, *suco de limão, vinagre ou aceto balsâmico*, pouco sal e acrescente um toque de mostarda, se quiser. Ela fornece as vitaminas e minerais que seu corpo precisa na recuperação pós-treino.

SOBREMESA

"Em vez de comer em seguida ao almoço, deixe para um pouco mais tarde. Como seu metabolismo vai estar acelerado pelo treino, você vai sentir logo fome de novo devido ao gasto energético", explica Cynthia Antonaccio. Daí, coma uma fruta, uma salada de frutas ou uma barra de cereais (evite as muito ricas em açúcar). MH

VIDA SAUDÁVEL?

Existe uma enorme diferença entre o ideal e o real. Aqui estão alternativas para você, que não é perfeito, ter uma saúde perfeita

Por Richard Rys e Yara Achôa

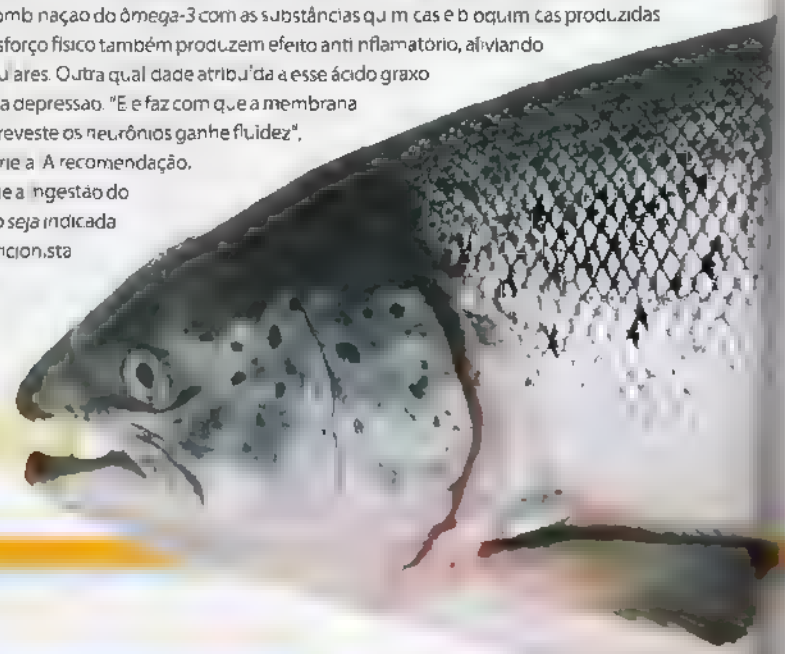
TÁ NA MÃO!

Adriana Lima não é a maior top model internacional. Mas como a eterna número 1 brasileira, Gisele Bündchen, ela arrasa nas passarelas (de biquíni então...). A diferença entre as duas modelos? Como Adriana ocupa uma posição mais "modesta" na lista das mais belas, você teria mais chances (ainda que remotas) de sair com ela do que com Gisele. O que queremos fazer você entender é o seguinte: seu cotidiano está repleto de "Adrianas" e "Giseles" – algo como a perfeição ideal e a real possibilidade. Por exemplo, a melhor coisa que você pode fazer por sua audição é usar protetores de ouvido em shows de *rock*. Você usaria? Nem você, nem ninguém. É compreensível que você queira ser um cara normal, mesmo que isso o deixe surdo um dia.

Voltando a fazer um paralelo com as modelos, você precisa de algo equivalente ao segundo lugar na lista das tops. Uma alternativa quase tão boa, mas bem mais fácil de incorporar a seu dia-a-dia. A seguir, apresentamos sugestões para você ganhar jogo de cintura em seu propósito de ser um cara melhor e mais saudável.

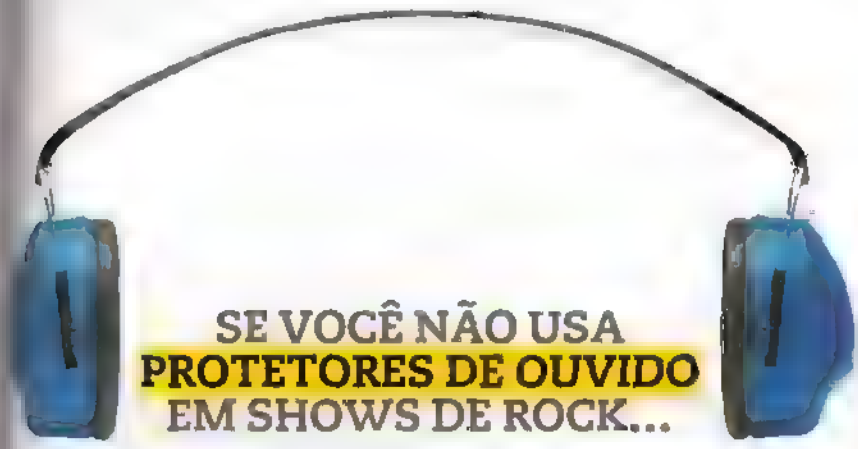
SE VOCÊ NÃO COME SALMÃO TRÊS VEZES POR SEMANA...

ENGOLA SEUS BENEFÍCIOS EM CÁPSULAS. Os ácidos graxos ômega-3 que tornam o salmão e outros peixes de água fria tão espetaculares são, felizmente, encontrados em cápsulas. "É uma alternativa para quem não gosta de peixe", diz Mary Ellen Camire, professora de nutrição da Universidade do Maine, nos Estados Unidos. A nutricionista Gabriela Guerrero, da Nutriessencial Consultoria, de São Paulo, reforça: "O ideal é sempre optar pelo alimento natural, mas as cápsulas oferecem os mesmos benefícios. Nas doses corretas, contribuem para diminuir as taxas de colesterol e triglicérides, diminuem a viscosidade do sangue, favorecendo a circulação, aumentam a oxigenação dos tecidos e baixam a pressão arterial. A combinação do ômega-3 com as substâncias químicas e bioquímicas produzidas durante o esforço físico também produzem efeito anti-inflamatório, aliviando dores musculares. Outra qualidade atribuída a esse ácido graxo é combater a depressão. "E ele faz com que a membrana celular que reveste os neurônios ganhe fluidez", explica Gabriela. A recomendação, porém, é que a ingestão do suplemento seja indicada por um nutricionista ou médico.



SE 50 ABDOMINAIS PARECEM UM ESFORÇO GRANDE DEMAIS PARA FAZÊ-LO PERDER BARRIGA...

...INVISTA EM EXERCÍCIOS QUE MELHORAM SUA POSTURA. Eles farão parecer que sua pança encolheu. "Para fazer você perder barriga, nada substitui a combinação de atividade aeróbica com dieta, nem mesmo executar 1 500 abdominais diários. Mas fortalecer a musculatura das costas deixa a postura mais ereta e ajuda a 'encolher' a barriga", explica o personal trainer Christian Antoniazzi, consultor da *MH*. Opte por exercícios executados em pé, como roscas, levantamento terra e stiff. "Sua barriga faz um esforço para estabilizar a espinha e mantê-la ereta, fortalecendo os músculos do abdome", diz Alwyn Cosgrove, personal trainer americano. Se você normalmente faz leg press, substitua pelo agachamento e fique atento à contração do abdome (*veja a reportagem Tanque de Bandeja, na pág. 88*).



SE VOCÊ NÃO USA PROTETORES DE OUVIDO EM SHOWS DE ROCK...

...DÊ UM DESCANSO PARA SEU SISTEMA AUDITIVO NO DIA SEGUINTE. "Não vá ouvir seu iPod no talo", avisa o otorrinolaringologista Marshall Chasin, diretor de pesquisas sobre audição da Clínica de Músicos, do Canadá. De todo modo, o organismo tem um "protetor" de ouvido. O músculo chamado estapédio (ligado ao estribo, um conjunto de ossinhos do sistema auditivo) se contrai sob *som* alto, reduzindo o volume de ruído que chega ao ouvido interno. "Em uma balada barulhenta, o som chega a 130 ou 140 decibéis, uma intensidade prejudicial à saúde auditiva. Após algum tempo – e isso varia de indivíduo para indivíduo, mas a média é de três a *quatro* horas –, o estapédio entra em fadiga, perdendo sua função protetora. A pessoa fica, então, exposta a lesões auditivas", explica Fernando Caggiano *Júnior*, fonoaudiologo do Centro Auditivo Widex, de São Paulo. Se você foi a um concerto de heavy metal na sexta-feira, evite se expor a muito barulho no sábado.

SE VOCÊ NÃO CONSEGUE TER UMA DIETA RICA EM FIBRAS...

...CAMINHAR OU CORRER DIARIAMENTE *PODE* AJUDÁ-LO A EVITAR A PRISÃO DE VENTRE. "A atividade aeróbica ajuda a tornar o trânsito intestinal mais rápido", explica a nutricionista paulista Gabriela Guerrero, da Nutriessencial Consultoria. "Práticas esportivas como corrida e caminhada *melhoram* a velocidade com que as fezes passam pelo intestino, reforçando sua movimentação natural, os chamados movimentos peristálticos, que empurram o bolo fecal", detalha o gastroenterologista Eduardo Berger, responsável pelo Serviço de Gastroenterologia Clínica e Cirúrgica do Hospital Professor Edmundo Vasconcelos, de São Paulo. "Para prevenir ou reduzir os sintomas do quadro – desconforto abdominal, gases (flatulência) e ressecamento das fezes –, basta exercitar-se 20 minutos por dia. Se entupir de laxantes, nunca mais.

SE VOCÊ NÃO PASSA FILTRO SOLAR AO SAIR DE CASA...

...COMECE O DIA COM CHÁ VERDE. Num estudo da Universidade Rutgers, em Nova Jersey, nos Estados Unidos, ratos que tomaram chá verde tiveram 51% a menos de casos de câncer de pele do que os que não tomaram, após exposição prolongada aos efeitos nocivos dos raios ultravioleta. A proteção foi atribuída aos antioxidantes da bebida. "Essas substâncias exercem ação protetora contra os radicais livres, que provocam danos às células. "O consumo regular de chá verde ajuda a reforçar as defesas do corpo contra o câncer de pele", diz a dermatologista Ana Lúcia Recio, de São Paulo.

SE VOCÊ NÃO DORMIU OITO HORAS À NOITE...

...FAÇA UM BANQUETE NA MANHÃ SEGUINTE. O ideal é descansar *de sete* a oito horas. Se você não cumprir a meta, as consequências serão mau humor, raciocínio lento e falta de coordenação motora. "Quando dormiu pouco, tome um farto café da manhã com frutas, pães, cereais e leite. Essa refeição vai fazê-lo começar o dia com mais energia", aconselha Ligia Raquel Brito Francisco da Silva, clínica geral do Hospital Professor Edmundo Vasconcelos, de São Paulo. Um desjejum *estimulante* deve conter carboidratos complexos (que fornecem energia duradoura) e pouca gordura. Um exemplo de *cardápio fácil*: 1 copo de leite desnatado com achocolatado light; 1 fatia de bolo de laranja ou fubá ou 1 pãozinho com requeijão light e peito de peru; 1 fruta ou 1 pote de salada de frutas. "Se puder, para compensar a privação de sono faça também exercícios de intensidade leve. As substâncias químicas liberadas durante a atividade física ativam o metabolismo e ajudam o corpo a se recuperar mais rápido", completa a *médica*. >>

SE VOCÊ NÃO COME SEIS PORÇÕES DE FRUTAS E LEGUMES POR DIA...

...BEBA ESSES VEGETAIS. "Uma vitamina combinando frutas e legumes, além de nutritiva, pode ser uma maneira mais saborosa de consumir esses vegetais do que no prato", afirma a nutricionista Gabriella Guerrero. Se você é tão preguiçoso que não quer nem se dar ao trabalho de sujar o liquidificador, existem agora os "alimentos em cápsulas" (não, não é comida de astronauta). Por meio do processo de desidratação, os vegetais são reduzidos a pó, mantendo suas propriedades. Não se trata do mesmo princípio dos complexos polivitamínicos, porque esses novos comprimidos preservam os antioxidantes – substâncias que atuam contra a ação danosa dos radicais livres e ajudam a prevenir doenças e combater o envelhecimento. "Essas cápsulas contêm os mesmos bioativos presentes nos alimentos. Embora sejam comercializadas livremente, o ideal é que sejam prescritas por médicos e nutricionistas. Teoricamente fazem o mesmo efeito que os alimentos, mas é claro que estes são mais completos, pois além de vitaminas e minerais contêm fibras e água", ressalta Gabriella. No Brasil, com o nome comercial de Oxxynea, esses comprimidos importados da França estão virando sensação. Segundo a distribuidora do produto, uma cápsula equivale a 22 vegetais (incluindo frutas como maçã, cereja, laranja e morango, além de legumes e verduras). Uma caixinha, que dura um mês, custa entre 100 e 200 reais.

SE VOCÊ NÃO CONSEGUE PASSAR FIO DENTAL...

...COMA UMA MAÇÃ. A fruta rica em fibras, assim como a cenoura, remove resíduos de comida dos dentes na mastigação. "Em uma situação de emergência, melhor ainda é mascar um chiclete sem açúcar, com xilitol, substância que age diretamente contra os agentes da cárie e, além do mais, vai deixar você com hálito fresco", diz a dentista Carla Cabral de Menezes Mello, de São Paulo (*veja a reportagem Manda Bala na pág. 122*). Claro que tudo isso não dispensa a escovação. Só vale em emergência. MH

AQUI NÃO HÁ SUBSTITUTO

SEIS ATALHOS QUE VOCÊ NUNCA DEVE PEGAR:

1 COMER FRUTAS SEM LAVAR

Além das bactérias coletadas no transporte e na feira ou mercado (quantas pessoas apalparam a fruta antes de você?), a casca conservar pesticidas e outros produtos químicos. Lave também as frutas grandes, como melão e melancia, que costumam ser colocadas no chão e cuja casca se torna uma colônia de germes. Ao passar a faca ao abrir, tudo vai para dentro da fruta – e da sua barriga.

2 NÃO APALPAR OS TESTÍCULOS

Se você tem entre 20 e 40 anos, o auto-exame pode detectar câncer nesses órgãos (depois dos 40 anos, ele fica mais raro). Você pode descobrir bolinhas ou inchaços que sinalizam problemas menos graves (mas que exigem atenção), como cistos e varizes escrotais. Ao tomar banho, gaste um minuto a mais para apalpar seu saco. Pode ser tão recompensador quanto se tocar ali com outros fins.

3 MISTURAR ÁLCOOL COM ANTIBIÓTICOS

Você pensa: "Que mal podem fazer duas cervejinhas?". O álcool pode impedir que seu corpo absorva o medicamento, impedindo que o nível na corrente sanguínea se mantenha e dando chance para a infecção atacar novamente. "A bebida também reduz a eficácia das drogas antivirais. E a combinação ainda pode causar náuseas", diz Ligia Raquel Brito Francisco da Silva, clínica-geral e infectologista, de São Paulo.

4 IGNORAR A COLONOSCOPIA

Se há na sua família casos de câncer de cólon (porção do intestino junto ao reto), faça o exame aos 40 anos, e depois a cada cinco anos (senão, pode começar aos 50). Para facilitar, os médicos aplicam um sedativo para você relaxar. "Esse câncer é o terceiro mais freqüente no Brasil", alerta Ricardo Caponero, oncologista do Hospital Professor Edmundo Vasconcelos, de São Paulo.

5 PERMITIR QUE O ESTRESSE DOMINE SEU COTIDIANO

Você derrete seus neurônios e deixa seu cérebro predisposto a doenças degenerativas. "A tensão está envolvida em 95% dos casos do mal de Parkinson", afirma o neurologista Cícero Galli Coimbra, da Unifesp. Sua pesquisa mostrou que o estresse destrói as células nervosas produtoras da dopamina, substância com papel fundamental nas atividades motoras.

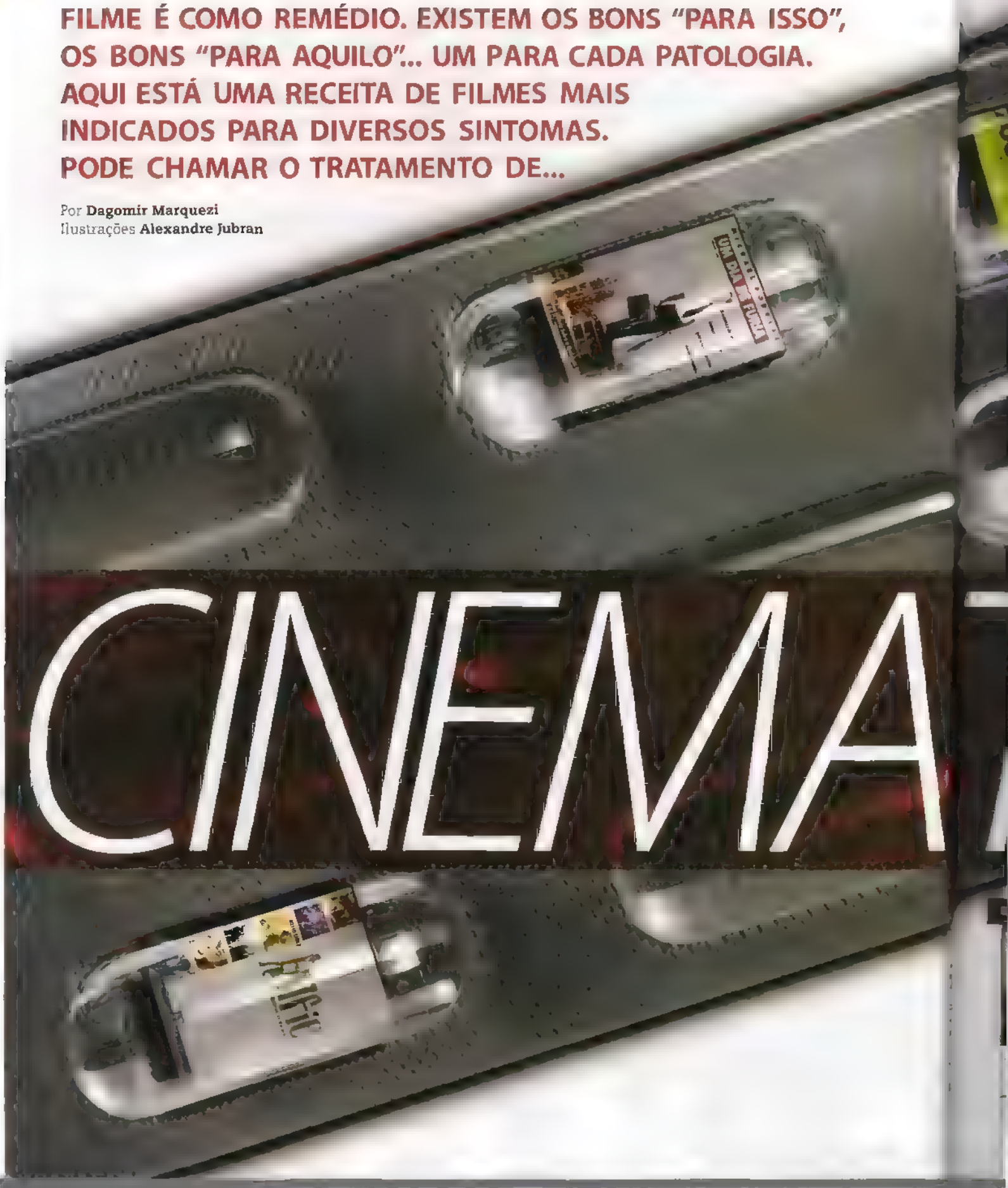
6 DEIXAR A NEURA COM SAÚDE DOMINAR VOCÊ

Todo mundo quer estar bem, viver mais e melhor. Mas de nada adianta se cuidar e, em conseqüência, se privar das coisas boas da vida. De que vale ter saúde sem prazer? Não será um deslize ou outro que o condenará à morte. Está provado que são apenas os excessos que causam problemas. E só de ler esta reportagem você já ficou com a consciência mais tranqüila, não?

CINEMA

FILME É COMO REMÉDIO. EXISTEM OS BONS "PARA ISSO", OS BONS "PARA AQUILO"... UM PARA CADA PATOLOGIA. AQUI ESTÁ UMA RECEITA DE FILMES MAIS INDICADOS PARA DIVERSOS SINTOMAS. PODE CHAMAR O TRATAMENTO DE...

Por **Dagomir Marquezi**
Ilustrações **Alexandre Jubran**



TERAPIA

Melhor filme para QUEM ESTÁ CANSADO DAS REGRAS SOCIAIS

300 (2006)

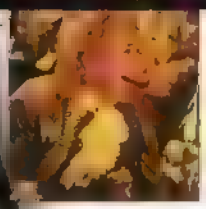
Chegou da festinha da firma farto dos sorrisos falsos dos colegas que você não tolera? Bateu *a* vontade de barbarizar? Este filme é *o* que basta. Afinal, três centenas de fortões dando um pau em fileiras intermináveis de exércitos faz a festa do nosso troglodita interior. Assista sozinho, berrando junto: "*Espaaarta!*" E se 300 caras conseguiram aquele abdome sarado, você também consegue!

Melhor filme para CAIR NA REAL DE UMA VEZ POR TODAS

Billy Liar (1963)

Tom Courteney é um suburbano frustrado, funcionário de uma funerária. Sonha vencer como escritor, mas prefere viver num mundo de fantasia, onde é ditador de um país imaginário. Aí surge a linda Julie Christie e o convida a encarar a vida adulta. E você? *Já* caiu na real?

Melhor filme para QUEM ESTÁ DE SACO CHEIO DO CHEFE



Amadeus (1984)

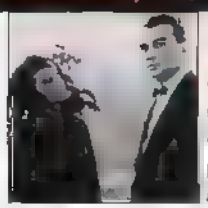
Salieri (Murray J. Abrahams) não era chefe de Mozart (Tom Hulce). Mas o filme ilustra a eterna luta talento versus inveja (pressupondo que você seja o talentoso e seu chefe o invejoso). O final pode não ser dos mais felizes. Vamos contar: Salieri paga o enterro de Mozart.

Melhor filme para QUEM TEM INVEJA DE AMIGOS CONQUISTADORES

Alfie, o Sedutor (Alfie, 2004)

Se você anda desconfiado de que todo mundo está transando com todo mundo e só você não pega ninguem, o filme serve de consolo. Jude Law, bonitão e cheio de lábia, traça todas. E a cada mulher conquistada fica um pouco mais infeliz. Em determinado momento, sua agenda sempre cheia vai ceder lugar a um vazio interior abismal. Você pode optar também pela versão original, de 1966, estrelada por Michael Caine. Pode ser que nem todo traçador compulsivo seja infeliz. Mas Alfie faz a alegria dos menos sortudos.

Melhor filme para QUEM SOFRE DE INSÔNIA



O Ano Passado em Marienbad

(L'Année Derniere à Marienbad, 1961)

Um hóspede chega ao saguão do hotel. Diz algumas palavras. Corta. Ele entra de novo no saguão. Diz as mesmas palavras e mais umas poucas. Corta. O hóspede entra de novo no saguão. Não há insônia que resista. Tudo bem, é apenas um exemplo de "cinema de arte". Se anda difícil pegar no sono, abra a página de cinema do jornal e escolha um dos filmes elogiados pelo crítico. Adjetivos como "denso" e "profundo" costumam garantir ótimos soporíferos. >>

Melhor filme para QUEM ESTÁ CANSADO DO EMPREGO

Curtindo a Vida Adoidado

(Ferris Bueller's Day Off, 1984)

Matthew Broderick finge que está doente. Decide tirar um único dia de folga na escola. Apanha a namorada, o melhor amigo... e a Ferrari do pai do melhor amigo. Eles passam um único dia de aventuras, prazeres e curtição. É uma grande lição para todos nós: dar-se ao luxo de ficar um dia longe da rotina. A jornada, é claro, implica em altas lições. E a destruição da Ferrari. Mas amanhã será um novo dia.

Melhor filme para QUEM ESTÁ CERCADO DE MULHERES NERVOSAS

Dr. T e as Mulheres

(Dr. T and the Women, 2000)

Entre os altos e baixos do diretor Robert Altman, aqui está um filme ótimo para quem está paralisado pela tensão feminina ao seu redor. Richard Gere interpreta um ginecologista cercado de mulheres em estado de nervosismo terminal. Esposa, clientes, filhas, todas à beira de um ataque. De tanta tensão, tudo culmina num furacão *surrealista* de mulheres pilhadas. Você vai achar que sua vida é um relax total.

Melhor filme para CONQUISTAR UMA GAROTA MUITO JOVEM

Namorada de Aluguel

(Can't Buy Me Love, 1987)

Patrick Dempsey (o hoje bonitão McDreamy do seriado *Grey's Anatomy*) era um nerd imberbe neste clássico da Sessão da Tarde. Ele "aluga" a garota mais cobiçada do colégio (Amanda Petersen) para fingir ser sua namorada. Seu objetivo é virar o cara mais popular do pedaço e ser aceito pelos não-nerds. É só *business*, mas todo mundo sabe que eles vão acabar juntos. No caminho para o final você e a garota muito jovem vão se acomodar melhor no sofá.

Melhor filme para CONQUISTAR UMA INTELECTUAL

Nunca Te Vi, Sempre Te Amei

(84 Charing Cross Road, 1987)

Sabe aquela mulher que despreza "homens que só pensam em sexo?" Pois é. O título nacional do filme diz mais ou menos tudo. Anthony Hopkins e Anne Bancroft passam anos trocando cartas e se apaixonando perdidamente um pelo outro sem nunca terem se conhecido pessoalmente. Hoje trocariam e-mails ou conversariam pelo Messenger, claro. E certamente abririam a webcam.

Melhor filme para CONQUISTAR UMA GAROTA PARA SEMPRE

Como se Fosse a Primeira Vez *(50 First Dates, 2004)*

Você pode nem gostar do Adam Sandler. Mas nenhuma mulher realmente romântica resiste a esta comédia. Drew Barrymore perde a memória recente e a cada novo dia esquece tudo o que aconteceu no dia anterior. Sandler tem que conquistá-la diariamente como se nunca tivessem se conhecido antes. Uma grande fantasia feminina – a conquista – tratada com muito senso de humor.

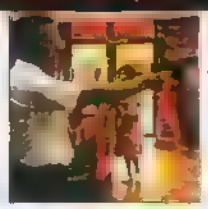
Melhor filme para QUEM ESTÁ SE ACHANDO POUCO MACHO

Amargo Pesadelo

(Deliverance, 1987)

Quatro homens decidem que a vida na cidade está amolecendo seus instintos masculinos e partem para uma aventura no meio do mato. Começa com testosterona a mil, em descidas de corredeiras, caçadas, escaladas. Termina com o personagem de Ned Beatty sendo orientado por dois caipiras retardados que o obrigam a "gritar como um porco". Pois é, talvez a vida na cidade não seja tão ruim assim.

Melhor filme para QUEM ESTÁ A PONTO DE EXPLODIR



Um Dia de Fúria *(Falling Down, 1993)*

Tem dias em que você tem vontade de sacar uma arma e ameaçar todo mundo que torra seu saco? Ok, não tente fazer isso em casa. Sinta-se vingado assistindo Michael Douglas em momento de total ódio a zero arrastar um verdadeiro arsenal (carabina, bastão de beisebol) pelos subúrbios de Los Angeles e brigar com quem o perturba – do caixa da lanchonete ao ladrãozinho de rua. Para ele as coisas não terminam bem. E você não tem porte de arma, certo?

Melhor filme para QUEM LEVOU UM PÉ NA BUNDA

Hellraiser, Renascido do Inferno

Para quem levou um fora, está frustrado e com raiva, a escolha poderia ser algo do tipo *O Massacre da Serra Elétrica*. Mas *Hellraiser* dá boas ideias de vingança usando correntes, pregos na cara, sangue drenado, cadáveres em decomposição. No final você descobre que, se acha que sua vida é um inferno, seria pior se estivesse realmente lá.

Melhor filme para REATAR COM A EX

Brilho Eterno de Uma Mente sem Lembranças

(Eternal Sunshine of the Spotless Mind, 2004)

O roteirista Charlie Kaufman criou uma das mais estranhas histórias de amor de todos os tempos. Jim Carrey é dispensado por Kate Winslet e entra num tratamento para apagar de sua memória todas as lembranças da ex. No meio do processo, se arrepende. Convoque sua falecida a ver o filme: ela vai perceber que, apesar do que aconteceu de ruim entre vocês, a parte boa vale uma nova chance.

Melhor filme para QUEM ANDA REALMENTE DEPRIMIDO

A Felicidade Não Se Compra

(It's a Wonderful Life, 1946)

É um dos maiores filmes da história do cinema, obra-prima do diretor Frank Capra. James Stewart está na pior, pensando em suicídio. Acha que, morto, não ia fazer falta a ninguém. Aí um anjo mostra um mundo paralelo onde Jimmy realmente morreu. E comprova toda a falta que ele fez. No final, você faz a mesma reflexão com sua própria vida e talvez deixe até rolar uma lágrima.

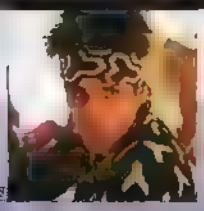
Isso, sim, é que é alívio imediato

Melhor filme para QUEM CARREGA UMA GRANDE RESPONSABILIDADE

Matar ou Morrer *(High Noon, 1952)*

No faroeste, o delegado Gary Cooper se casa e se prepara para a aposentadoria quando um bando de marginais promete chegar ao meio-dia e arrasar a cidade. A população inteira o aconselha: "Se manda! Vai curtir sua mulher e deixa os bandidos pra lá." Mas o delegado CDF decide que defender a cidade é sua tarefa, fica e arrisca tudo. Sua atitude é um alívio para todos nós que carregamos peso demais nas costas.

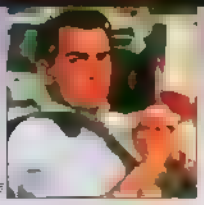
Melhor filme para QUEM TEM SE SENTIDO POUCO INTELIGENTE



Zoolander *(2001)*

Derek Zoolander (Ben Stiller) é o maior modelo masculino de todos os tempos, mas tem Q.I abaixo de zero. Toda sua inteligência limitada é usada para planejar penteados, poses e as voltas na passarela. Ele é perfeito para cair de pato numa conspiração para assassinar o presidente da Malásia e liberar a exploração infantil nas fábricas. Perto dele qualquer um se sente digno de prêmio Nobel. Além de nos fazer sentir geniais, o filme esculacha sem dó com essa chatice chamada "mundinho fashion".

Melhor filme para QUEM ESTÁ COM SALDO NEGATIVO NO BANCO



Wall Street *(1987)*

Se você ainda se martiriza pensando que "dinheiro é sujo" ou "não traz felicidade", imprima e cole na parede em frente à sua mesa o famoso bordão do corretor Gordon Gekko (Michael Douglas): "Ambição é bom". No caso deste filme você pode até relutar, mas acaba gostando mais do vilão do que do herói (Charlie Sheen). Gekko é inescrupuloso, frio – e irresistível. Sua vida é tão mais interessante que você enterra sua culpa e resolve acertar sua vida financeira.

Melhor filme para ASSISTIR COM SEU FILHO

Aperte os Cintos, o Piloto Sumiu *(Airplane, 1980)*

Você já conversou tudo o que tinha que conversar com seu filho, das sementinhas que fazem nascer bebês à necessidade de arrumar um emprego imediatamente. Chega de conversa. Estreite laços com ele por meio das gargalhadas. Existem muitas opções para isso nas prateleiras de comédias das locadoras, mas este filme tem um único objetivo: fazer rir sem pensar e sem parar. E não esqueça de assistir os créditos finais até o fim.

Melhor filme para APRENDER A NÃO TER O RABO PRESO

O Invasor *(2001)*

Marco Rica e Alexandre Borges contratam um matador de aluguel (Paulo Miklos) para eliminar o sócio. Ele faz o serviço, mas passa a atazanar a vida dos dois. A chantagem chega ao ponto de fazê-los financiar o disco de um rapper! O filme lembra a necessidade de você não entregar sua vida nas mãos de alguém de índole duvidosa. Porque no final o bandido ganha, ok?

Melhor filme para FAZER VOCÊ SAIR DA CASA DA SUA MÃE

Durval Discos *(2002)*

A chegada de uma menina abandonada na casa de Durval faz sua mãe (Etty Fraser) embarcar numa viagem esquizofrênica para não ter que devolver a criança à polícia. A ponto de assassinar a vizinha que o filho (Ary França) xavecava e até enfiar um cavalo dentro de casa. O filme dirigido por Anna Muylaert mostra que é melhor pular fora de casa do que trazer novas emoções à vida da sua velha. MH

TANQUE DE BANDEJA

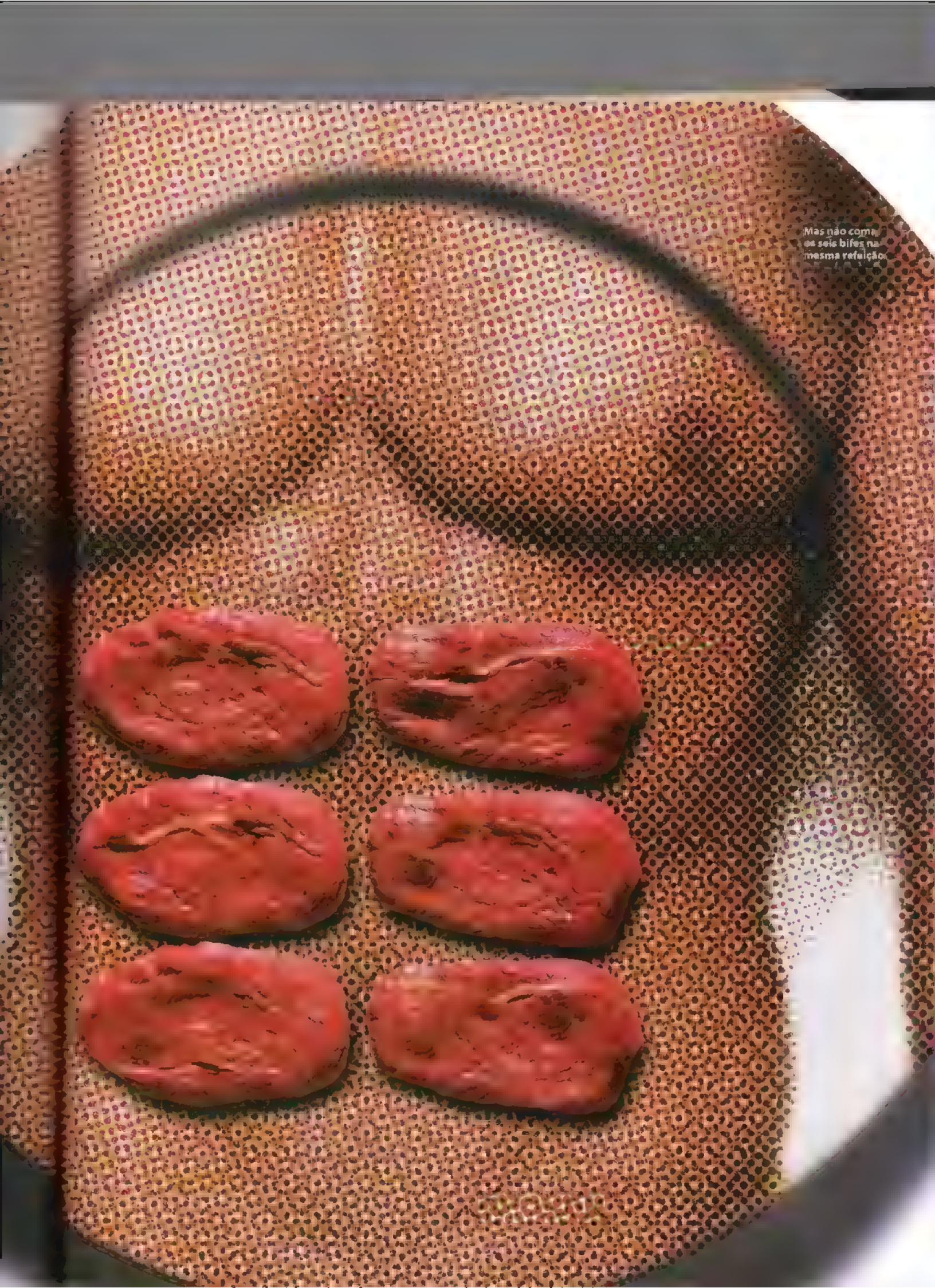
Para um abdome de aço, você não precisa sair de casa. Nem da cozinha... Com nosso plano alimentar de quatro semanas, você despacha a pança, se fortalece e come muito bem

Por **Ray Klerck** Colaborou **Gustavo Simon**

Para conquistar *uma barriga* igual a do cara da capa, turbine sua alimentação. O que você come tem mais impacto na perda de peso do que os exercícios aeróbicos. Este é *um fato* comprovado cientificamente. Um estudo inovador publicado no periódico *Journal of Obesity* esmiuçou outras 493 pesquisas sobre emagrecimento feitas ao redor do mundo e descobriu que, *depois de 15* semanas de hábitos alimentares saudáveis, as pessoas perdem uma média de 7,7 quilos. Até aí, nenhuma novidade. Mas os autores constataram também que, quando a dieta é combinada a *exercícios* aeróbicos, a perda de peso média no mesmo período é de 9,1 quilos. Ou seja, apenas 0,18 vezes a mais. O que nos leva à principal conclusão do assunto: para despachar o peso *extra*, *comece* se alimentando direito.

Nós aproveitamos a constatação dos cientistas e montamos um plano de reeducação alimentar de um mês para ajudá-lo a secar. Nesta reportagem *você vai* encontrar sugestões de mudanças de hábitos e ajustes nas refeições.

De bônus, 11 receitas fáceis de preparar para acelerar seu metabolismo e queimar mais *gordura*. Depois, é só encarar as séries de abdominais. Boa sorte! >>


Mas não coma os seis bifes na mesma refeição.

SEMANA 1

PREPARE O TERRENO

O objetivo da primeira semana é identificar os *principais* erros na sua dieta e criar uma nova rotina – capaz de ser mantida, claro. Reconheça seus problemas alimentares e resolva-os para sempre.

A mudança: coma apenas duas fatias de pão integral por dia

"O pão branco, ao contrário do integral, tem um alto nível de carboidratos simples, que se transformam rapidamente em gordura", explica o inglês Zef Eisenberg, especialista em nutrição esportiva. Para emagrecer, seu corpo *precisa* se desacostumar dos breves picos de energia fornecidos por esse tipo de carboidrato.

PARCELE EM SEIS VEZES

A mudança: alimente os músculos aos poucos

Seu abdome se beneficia mais de várias refeições fracionadas ao longo do dia do que de apenas uma enorme e pesada. Alimente-o *com proteína* – peixe, carne, ovos, amêndoas ou uma barra de proteína – seis vezes por dia. Assim, você fornece energia conforme a demanda e ainda reduz a produção de gordura. "Cuidado para não ingerir porções exageradas em todas as refeições e, assim, sobrecarregar os rins", alerta a nutricionista Ana Cristina Teixeira, do site Equilibra Diet, no Rio de Janeiro.

ELIMINE AS TENTAÇÕES

A mudança: não se sature de gordura

Seu corpo é programado, por natureza, para pedir lipídios. Quando você reduz a ingestão de calorias, ele *logo* sente falta deles. Você não precisa ignorar esses desejos: basta ser esperto e raciocinar antes de comer. Escolha gorduras insaturadas, encontradas em amêndoas não torradas, queijo cottage, homus e sardinha.

[illegible]

A mudança: troque seu pedido

Embora você se *sinta* o todo-poderoso quando consome o álcool, a birita faz despencar seus níveis de testosterona, hormônio responsável por deixá-lo mais másculo e musculoso. Não, não é o caso de se privar dela. A receita é *simples* e indolor: apenas controle a frequência dos seus happy hours. A cerveja, por exemplo, não é um problema por si só. A situação se complica quando você aproveita a ocasião para comer frituras, salgadinhos e potes de *amendoins*.

Mande ver nos pães antes de virar abóbora

[illegible]

A mudança: coma carboidratos na hora certa

Essa tática é crucial para você não acumular gordura e perder os excessos já adquiridos. Eliminar carboidrato à noite é mais difícil. O ideal é distribuí-lo ao longo do dia.

Quando a alimentação não funciona

Você come corretamente e o ponteiro da balança parece travado? Estas podem ser as razões

Estresse
Tensão aumenta a cintura. Um estudo publicado no *The Obesity Society Journal* descobriu que caras estressados têm mais chances de acumular gordura na barriga. **Solução:** apele para os exercícios e caminhe por pelo menos meia hora, três vezes por semana. Mas prefira um parque à esteira: quem faz exercícios ao ar livre apresenta níveis de hormônios de estresse menores do que quem não sai da academia.

Sono
Quando você está sonolento, os níveis da leptina (hormônio que avisa seu cérebro quando o estômago está cheio) diminuem, enquanto os de grelina (que desperta a fome) aumentam, fazendo você querer comer mais.

Solução: coma alface à noite. Ela possui compostos similares ao ópio, muitas vezes utilizados em pílulas para dormir, que têm efeito tranqüilizador. Bônus: poucas calorias.

Frio Ainda bem que moramos num país tropical. Um relatório divulgado pelo *International Journal of Obesity* mostrou que gastamos 239 calorias a mais por dia quando estamos a uma temperatura de 25 graus, se comparado à de 22 graus. **Solução:** compre e reserve um aquecedor para o inverno e desligue o ar-condicionado no verão. Pode até ser que a gordura não escorra pelos seus poros, mas é como se você suasse a banha que está sobrando.

SEMANA 2
CONCLUA A FUNDAÇÃO

Você já está comendo as quantidades recomendadas nas horas certas. Agora é preciso cuidar da qualidade da comida, para que você tenha o equilíbrio certo de nutrientes.

A mudança: chega de batata frita
Agora que você controla a hora em que come os carboidratos, eleve a qualidade deles. Eliminar a fritura do cardápio é o primeiro passo. "Asse ou cozinhe as batatas, para que elas retenham mais vitamina C e fiquem com menor valor calórico", recomenda Zef Eisenberg.

A mudança: privilegie a carne
Fazer desse nutriente o elemento principal da sua dieta ajuda a definir seu abdome. Inclua em cada refeição ao menos 2 porções. Prefira fontes não industrializadas e de alta qualidade, como bifes de lombo, peito de frango, peixes gordurosos (salmão, cavala, sardinha) e carne de carneiro.

A mudança: reduza a quantidade
Controle o consumo de gorduras, até mesmo das mais saudáveis. Assim, seu corpo fica sem opção e destrói seus pneus. "O ideal é não superar 73 calorias ao dia de óleos e gorduras em geral", diz a consultora Heloísa Guarita, da RG Nutri. "Isso corresponde a 1 colher de sopa de azeite ou 1/2 colher de sopa de manteiga."

A mudança: pegue um shake de proteína
Complete seu café da manhã com uma bebida do gênero, encontrada em lojas de suplementos alimentares. "É uma maneira fácil de matar a fome e driblar hábitos que engordam, como comer um croissant com requeijão no meio da manhã", diz Eisenberg. Varie o gosto batendo o shake com frutas.

A mudança: coma mais verde ao longo do dia
Não deixe os vegetais apenas para as sopas da noite. Comê-los ao longo do dia deixa sua barriga sarada mais rapidamente. "O ideal é comer pelo menos 3 porções de hortaliças por dia", afirma Heloísa. Isso mantém seu sistema imunológico saudável e fornece vitaminas e sais minerais necessários para metabolizar a gordura. »»

Lembre-se: o frango fica melhor grelhado

SEMANA 3
ERGA AS PAREDES

Os alimentos muitas vezes têm calorias, gorduras e carboidratos ocultos. Elimine esses perigos disfarçados distinguindo vilões de mocinhos.

Ok! Os pedacinhos de margarina estão liberados

O peso do seu peso

Precisa de mais estímulos para despachar a gordura extra? Ponha estas estatísticas na balança

40% [illegible]

60% [illegible] você está gordo.

100% [illegible] abdominal na vida adulta.

> Carboidratos

INVISTA NOS COZIDOS!

A mudança: troque massas e arroz por vegetais cozidos

Nesta semana você vai precisar reduzir o açúcar escondido em alguns alimentos – principalmente os que são fontes de carboidratos. Só o macarrão, por exemplo, pode ter o equivalente a sete colheres de açúcar. "Incluir vegetais em algumas refeições reduz a quantidade de carboidratos simples e força você a comer alimentos mais nutritivos", explica o inglês Matt Lovell.

> Proteínas

PENDURE A FRIGIDEIRA

A mudança: corte totalmente as frituras

Você é muito ingênuo se não souber que uma fritura pode até dobrar o valor calórico do alimento. Além disso, jogar a comida no óleo também diminui a qualidade das proteínas e dificulta o processo de digestão. Troque o peito de frango à milanesa pelo grelhado. Você vai cortar centenas de calorias. A saúde também agradece.

> Gorduras

CONTROLE AS MARGARINAS

A mudança: pare de usar margarina

Ela não vai acabar com você. Mas a barriga certamente se sente melhor quando você não passa nada no pão. "Ao trair a dieta, você reduz a ingestão de gordura por dia", afirma Heloísa Guarita. Prefira requeijão cremoso ou mesmo geléias sem abusar. E, obviamente, sem açúcar.

> Líquidos

AFOGUE A PANÇA

A mudança: mantenha seu corpo hidratado

Quando você reduz a quantidade de comida, seu fígado usa a gordura armazenada no corpo como fonte de energia. Mas ele não consegue fazer isso com eficiência se precisar catar o lixo dos rins, que ficam estressados quando você está desidratado. Então, beba água. Dois ou três litros por dia são o bastante.

> Hora

FIQUE VERDE

A mudança: queime gordura pela manhã

Ao acordar, beba chá verde. "Ele é um alimento termogênico, que promove um gasto calórico maior do que os outros" explica a nutricionista Laura Sampaio, também do site Equilibra Diet. Com isso, seu metabolismo vai dar uma acelerada e abrir caminho para a perda de gordura durante o dia.

Resumo do prato

Você fez um plano de reeducação alimentar e conquistou um abdome livre de gordura. Para manter esse corpo, faça dos novos hábitos um estilo de vida. Vale a pena!

> Carboidratos [illegible]que leve no pão e, sempre que possível, de preferência ao tipo integral. Não frite batata: prepare-a de maneiras mais saudáveis, que aproveitam melhor os nutrientes. Troque massas e arroz por vegetais cozidos e evite sucos industrializados.

> Proteínas Coma seis porções ao longo do dia, priorizando os alimentos não industrializados. Não frite nada e varie as origens da proteína: [illegible] ovos [illegible] soja.

> Gorduras Prefira as insaturadas e consuma, no máximo, o equivalente a 1 colher de sopa [illegible] dia de azeite de oliva ou de óleo por dia. Substitua a margarina e compre um pimenteiro, para dar mais gosto a comida e [illegible] seu metabolismo.

> Líquidos Mantenha-se bem hidratado para enganar a fome. E reduza a ingestão de leite: beba café puro.

> Hora Coma [illegible] pela manhã e evite os à noite. Encha o prato de vegetais, incorpore o chá verde e faça refeições a cada três horas. Para [illegible] o cérebro, inv[illegible] fibras, semente [illegible]

Cuidado com o andor, pois pimenta arde

SEMANA 4
CUIDE DO ACABAMENTO

Nesses últimos dias, você precisa sedimentar as mudanças das três semanas que passaram e queimar a ultima gota de gordura que insiste em ficar na sua barriga. Resultado? Você vai entrar num ritmo alimentar facil de manter, sem se sentir privado de nada. Ah, e ainda garante uma barriga tanque, conquistada com boa comida.

> Carboidratos

PULE OS SUCOS

A mudança: não esprema as frutas

Mas não as elimine da dieta. Uma laranja, por exemplo, tem 40 calorias e é rica em fibras. Já o suco apresenta o triplo de calorias (pois são necessárias mais laranjas para encher um copo) e muito menos fibra. Se não resistir, prefira os naturais. "Enquanto um copo tem 22 gramas de carboidratos, uma lata de suco industrializado contém 48 gramas", completa Heloísa Guarita.

> Proteínas

AMPLIE O CARDÁPIO

A mudança: consuma proteínas diversas

Se você é um cara ativo, precisa de aproximadamente 1,5 grama de proteína por quilo de massa corporal por dia. Ou seja, quem pesa 75 quilos pode consumir até 112,5 gramas de proteína diários (100 gramas de peito de frango têm 32 gramas de proteína). Mas não fique apenas com carne. Inclua na dieta ovos, feijão, tofu, soja, ervilhas e lentilha.

> Gorduras

TEMPERE A GOSTO

A mudança: coma pimenta

Encha o prato de pimentas vermelhas, como caiena e chili. Elas contêm capsaicinóides, substâncias que estimulam a digestão e aceleram o metabolismo. Se preferir, coma gengibre, que também eleva o metabolismo.

> Líquidos

TOME CAFÉ PURO

A mudança: descarte o leite

Tente moderar o leite no seu café. Ao tirá-lo por exemplo, você economiza 30 calorias por xícara.

> Hora

CONTROLE O JANTAR

A mudança: engane o cérebro

Coma a cada três horas alimentos ricos em fibras para não sentir a necessidade de atacar a geladeira com violência à noite. >>

BOTE PILHA NO METABOLISMO

Dê um tempo no disque-pizza. Vá até a cozinha e, em poucos minutos, tenha pratos saudáveis e saborosos.

1

HAMBÚRGUER COM MUSSARELA

Corte 200 gramas de **mussarela defumada**, em 4 pedaços. Com 1/2 quilo de **carne moída**, faça os hambúrgueres, envolvendo o queijo com a carne. Adicione **sal** e **pimenta**. Grelhe-os de 3 a 5 minutos, até que a parte externa esteja firme. Sirva como quiser.

2

FRANGO REFOGADO COM SHOYU E LIMÃO

Refogue pedaços de **frango** até dourar em **azeite de oliva**. Misture com **alho picado**. Adicione a mistura de suco de 1 **limão**, 1 pitada de **pimenta caiena**, 2 colheres (sopa) de **shoyu**, 1 colher (sopa) de **açúcar** e 1/3 de xícara de **água**. Tampe a panela e deixe cozinhar. Vire os pedaços de frango uma vez. O prato fica pronto em 15 minutos.

3

ESCALOPINHO DE VITELA

Espalhe **sal**, **pimenta** e 1/4 de xícara de **suco de limão** sobre 4 pedaços de **vitela**, cortados em cubos. Aqueça 3 colheres (sopa) de **azeite**. Passe a **vitela** na **farinha** e cozinhe de [illegible] a 2 minutos de cada lado. Tire a carne e [illegible] na panela [illegible] **limão fatiado**, 1 xícara de **vinho branco seco** e 1/2 xícara de **caldo de galinha**. Deixe ferver, coloque a vitela de volta, cubra-a com o molho e reaqueça. Logue **alcaparras** e sirva.

4

PEIXE ASSADO NA PANELA COM PURÊ DE ERVILHAS

Preaqueça o forno a 260 graus. Enquanto espera, cozinhe 2 xícaras de **ervilhas** até amolecer. Faça um purê com **gengibre** macerado e acrescente **água** ou **creme de leite** até adquirir uma consistência de iogurte. Aqueça 2 colheres (sopa) de **azeite** em 1 frigideira que pode ir ao forno. Coloque os **filés de peixe-espada**, **sal** e **pimenta** e cozinhe por 3 a 5 minutos. Vire os filés e deixe mais 7 a 10 minutos. Reaqueça o purê com 2 colheres (sopa) de **manteiga** e sirva.

5

MEDALHÕES DE PORCO SALTEADOS COM LIMÃO

[illegible] 2 [illegible] de **lombo de porco** em [illegible]. Esquente [illegible] de xícara de **azeite** [illegible] **farinha** [illegible] **sal** e **pimenta** [illegible] de volta na panela [illegible] de **vinho branco seco** [illegible] **suco de limão** e **alcaparras**. Sirva com **manjericão** e **rodelas de limão**.

6

CAMARÕES COM AZEITE DE OLIVA E ALHO

Aqueça 1/3 de xícara de **azeite** em [illegible] ou 4 **dentes de alho** [illegible] Aumente [illegible] **camarões crus e descascados**. Tempere [illegible] **sal**, **pimenta**, [illegible] de **cominho** e 1/2 de **páprica**. [illegible] o **camarões** até que eles fiquem rosa (de [illegible] a 10 minutos). Decore com **manjericão**.

7

BIFE DE ATUM GRELHADO COM MILHO E TOMATE

[illegible] **espigas de milho** [illegible] **tomates picados**, **sal**, **pimenta**, [illegible] de **cominho** e 1 [illegible] **pimenta caiena**. Cozinhe por [illegible] **atum** [illegible] **sal** e **pimenta** [illegible]

8

OVOS COZIDOS COM ESPINAFRE

[illegible] a 170 [illegible] **espinafre** por [illegible] **água** [illegible] **sal**, [illegible] **manteiga** [illegible] **espinafre** [illegible] **manteiga** [illegible] **espinafre** [illegible] **ovo** [illegible] **sal**, **pimenta**, **parmesão ralado** [illegible] **pão**. [illegible]

9

PASTA CARBONARA

Frite **8 tiras de bacon**, [illegible] cubos. Bata **2 ovos** com 1 xícara de **parmesão ralado**. [illegible] quilo de **espaguete** [illegible] **sal**. [illegible]

10

FAJITAS DE CAMARÃO E ALHO COM GUACAMOLE

[illegible] em **óleo** [illegible] **dentes de alho** [illegible] **camarões** [illegible] **sal** e **pimenta** [illegible] **abacate** [illegible] colheres (sopa) de **cebola picada**, 1 colher (chá) de **alho**. [illegible] **pimenta vermelha** picada [illegible] **suco de limão**, **sal** e **pimenta**. Sirva [illegible] **camarão** e a **guacamole** em **tortilhas quentes**.

11

SALADA DE FRANGO

Cozinhe e corte em cubos 6 fatias de **bacon** e 2 **peitos de frango** desossados. Pique 1/2 **cebola**, 1 **tomate**, 1 **abacate** e 1 **ovo cozido**. Coloque tudo em uma tigela com **alface** e 1/2 xícara de um **queijo azul** (gorgonzola, roquefort) picado. Misture 2/3 de xícara de **azeite**, 1/3 de xícara de **xerez**, **sal**, **pimenta** e 1 colher (chá) de **mostarda Dijon**. Tampe, agite e sirva. MH

Capte a mensagem!

Preste atenção e vai entender o recado claro de que a garota, naquele bar, quer você. Mesmo que ela não diga isso com todas as letras...

Por **Mariliz Pereira Jorge**
Ilustrações **Rodrigo Cunha**

Todos os dias, as mulheres falam cerca de 20 mil palavras contra 7 mil ditas pelos homens, segundo a psiquiatra Louann Brizendine, da Universidade da Califórnia, autora de *Como as Mulheres Pensam* (Ed. Campus, 288 págs.). Infelizmente, as coisas que você mais quer ouvir ela dificilmente vai entregar assim de bandeja.

Mas existe um jeito de decifrar necessidades, desejos, vontades e antipatias de uma mulher sem que ela diga nenhuma palavra. E isso é um fato científico e não conversa de bar. O que você precisa é afiar a habilidade de entender as mensagens que não são ditas, o que é conhecido como comunicação não-verbal – e que pode fazer milagres quando você se arma e sai à caça.

Não é exatamente uma novidade. Num estudo de 1872, intitulado *A Expressão das Emoções no Homem e nos Animais*, Charles Darwin teorizou que nem todas as expressões faciais e as emoções correspondentes são heranças culturais. De fato, elas têm origem biológica. O que isso quer dizer? Que, mesmo à distância, você pode deduzir se tem chance ou não com aquela garota independentemente se está em São Paulo ou em Budapeste.

Nós entregamos o jogo e decifr amos com a ajuda da fonoaudióloga Roberta Medeiros, especialista e consultora em comportamento comunicativo e valorização pessoal, o que significam os sinais que elas mandam em uma balada e em um bar.

Na balada

O observador

Antes de tudo, escolha uma base e observe. Você poderá analisar o comportamento da escolhida e compreender o que significa quando a tiver em sua mira ou se aproximar. Sem estudar o terreno pode descobrir tarde demais que o jeito aparentemente de flerte daquela garota nada mais é do que o seu estado normal de se relacionar com qualquer pessoa. De longe, dá para perceber se o cara no balcão do bar em meio às garotas tem algum envolvimento ou é apenas um amigo. Ao observar, você poderá reconhecer os tipos variados (a quieta, a fofa, a animada, a sedutora etc.) e definir sua tática de ataque.

NO BALCÃO

Perceba se, quando você se aproximar do bar, ela empina o peito, sobe no salto, fala mais alto e exagera nas expressões faciais e gestuais. Mentalmente ela diz: olhe para mim, venha me conhecer, quero que você beba comigo. Se a situação for contrária e ela se aproximar do bar – e de você –, note se eleva o braço, mostra a bebida que escolheu, movimenta o corpo ao ritmo musical e mexe nos cabelos, significa que quer atenção.

Passa as mãos pelo corpo (colo, pescoço ou perna). Isso se chama desejo

DANÇA DO ACASALAMENTO

Se estiver interessada, ela mexerá os quadris, inclinará sua cabeça e deixará o pescoço à mostra, passará a língua sobre os lábios, evidenciando seu desejo. Eis um sinal claro de interesse: ela diminuirá a distância entre vocês. Caso ela mostre mais as costas ou *dance* olhando para baixo, deixando o cabelo no rosto, é sinal de que você está perdendo seu tempo

EM GRUPO

Se ela deixar um braço caído, e com o outro cruzar e formar a imagem de um 4, está se sentindo deslocada. Vai querer a atenção de outra *pessoa, que pode ser você!* Perceba se ela se esforça para se afastar um pouco: é sinal que quer se destacar e dar espaço. DICA: como não é confortável se aproximar de uma garota que está em um *grupo, o contato deve ser coletivo.* Converse com todos, se mostre interessado e os faça confiar em você. Assim como ela.

A DOIS

Se ela apoiar a mão fechada encostada no queixo é sinal de que está interessada e considerando o que você diz. Se o corpo dela mantiver um *ângulo de 45* graus em direção a você, significa *que ela aprecia a* sua companhia. Entretanto, *quando o polegar* apóia o queixo e o indicador aponta *para cima, significa* que você não está agradando. >>

O corpo em direção oposta, mas os ombros (torso) em sua direção: você está no páreo, mas ela ainda não se decidiu

Para você se dar bem

>>A mensagem que você tem que passar é: estou aqui, sou homem, mas não vou machucar você.

>>Não confunda um sorriso com interesse sexual. Ela está sendo *apenas cordial* e jogando sinais para saber se você vale a pena.

>>Ela também precisa analisar *suas intenções: quanto mais sinais* você der de que está interessado, mais chances terá de conquistar.

>>*Encaixe os polegares* no bolso da calça. É um gesto masculino que mostra atitude sexual. Aponte *os pés em direção a ela e ela* perceberá quem é que você quer.

>>Evite inclinar o queixo para baixo – indica submissão. Olhe diretamente para ela.

>>Se estiver sentado, mantenha as pernas um pouco afastadas, descruzadas, assim como os braços. Mostra um caráter aberto, seguro e dominante.

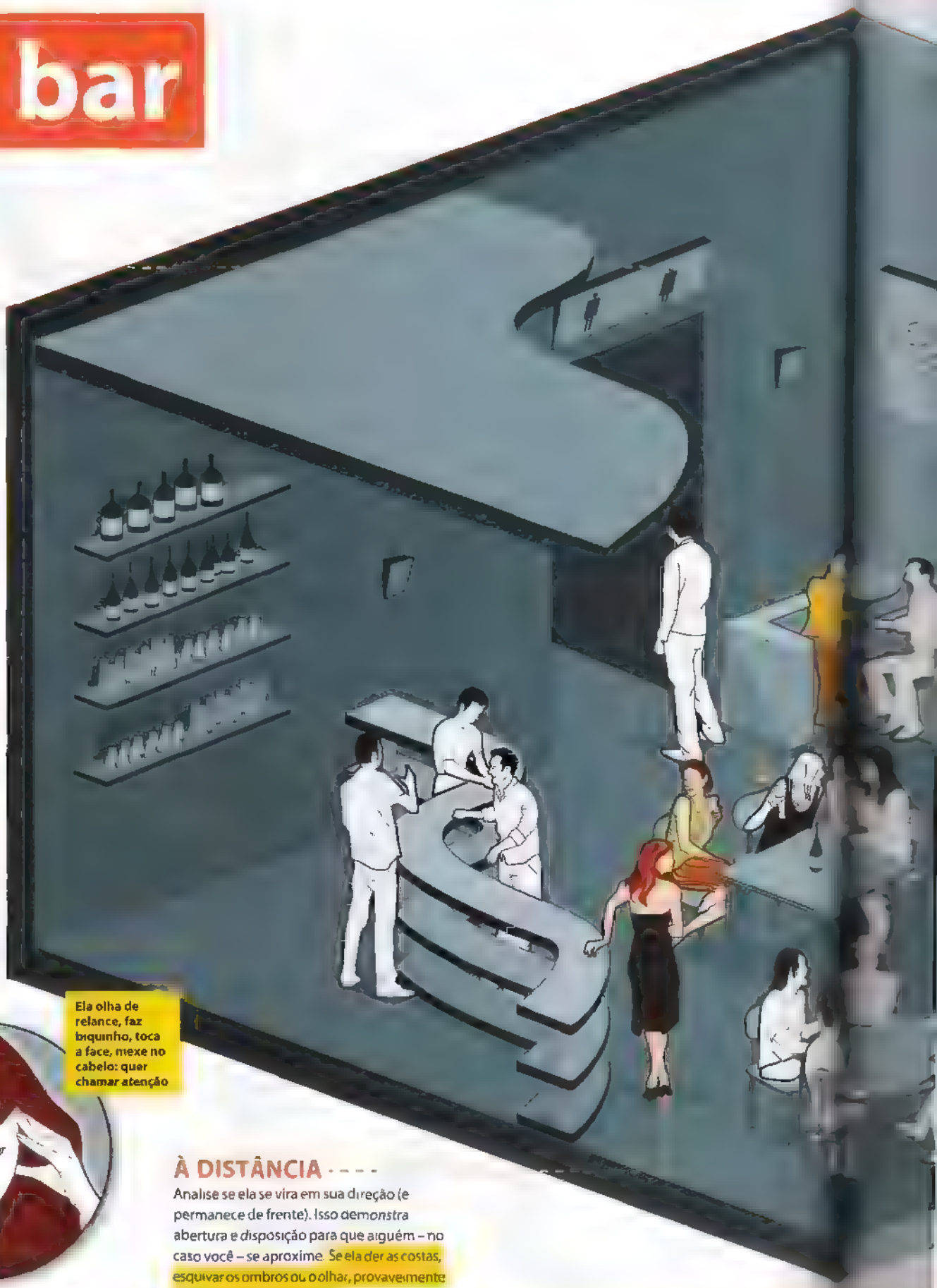
>>Erga a sobrancelha rapidamente e levemente quando quiser oferecer um "olá". É um sinal de reconhecimento de presença.

>>Sorria abertamente, meio maroto, com os ângulos da boca bem retraídos evidenciando os dentes, esses são sinais de vínculo, harmonia e atração.

No bar

OLHO NO OLHO

O olhar pode ser o mais revelador e preciso de todos os sinais de comunicação. Quando ela olhar para você e desviar espere que ela repita três vezes a mesma atitude. Esse é o momento de deixar bem claro que você está a fim. Olhe com a mesma intensidade e abuse do seu charme.
Observe se ela desvia o olhar, se eleva uma das sobrancelhas, sorri com apenas um *ângulo* dos lábios e se suspira. Se esses sinais ocorrerem, provavelmente ela não está aberta, pode já estar envolvida com outra pessoa, esperando alguém ou simplesmente irritada com a sua veemente atenção.



Ela olha de relance, faz biquinho, toca a face, mexe no cabelo: quer chamar atenção

À DISTÂNCIA

Analise se ela se vira em sua direção (e permanece de frente). Isso demonstra abertura e disposição para que alguém – no caso você – se aproxime. Se ela der as costas, esquivar os ombros ou o olhar, provavelmente não é o cara que ela procura.

FALANDO SÉRIO

Preste atenção se ela gagueja, esquece o que estava dizendo e se perde na conversa. Isso pode ser sinal de que sua presença está deixando-a tensa – no bom sentido. Observe o ritmo respiratório e a velocidade da fala. *Tente acompanhar*. Se ela for do tipo mais quieta, pode se assustar se você aborda-la como um locutor de corrida de cavalo.

LADO A LADO

Prefira sentar-se ao lado para sentir o *cheiro* e o calor dela e deixar que ela faça isso também. Perceba se ela faz questão de tocá-lo quando fala, se deixa o seu corpo e a cabeça inclinados em sua direção: *significa que quer* diminuir a distância entre vocês. Sentar-se de frente pode constituir um obstáculo físico e emocional. Já cruzar as pernas em sua direção *sinalizara interesse* ou aceitação.

Preparado para o ataque

Seja confiante e olhe nos olhos. Ela vai desviar umas *três vezes, mas não* perca a confiança. Faça o mesmo para não parecer ameaçador, sorria mostrando os dentes, com entusiasmo. *Mantenha uma postura* ereta, viril e estufe o peito, com certeza ela fez o mesmo, tocou na cintura apontando os dedos para o umbigo mostrando toda sua fertilidade. Espelhe os movimentos dela e a deixe confortável.

NA MESMA MESA

Observe se ela oferece mais atenção aos amigos ou a você, se a expressão facial é sorridente, se ela está se divertindo - são sinais de tranquilidade e envolvimento. Espelhe o comportamento dela, se envolva com a situação. Se ela *não apoiar* a cabeça com as mãos e não tamborilar com os dedos sobre a mesa, é sinal de que não existe tédio. Se perceber que ela se sentou mais longe ou em oposição, a mensagem transmitida será de indiferença e até hostilidade. MH

Por Sara Achôa
Fotos Mike Rowell

VOCÊ É MOLECÃO? QUARENTÃO? NÃO IMPORTA: COMECE A CORRER JÁ. CONFIRA NOSSO GUIA COMPLETO PARA DAR OS PRIMEIROS PASSOS COM SEGURANÇA

CORRA,
CARA,
CORRA!

Correr é um movimento natural para o homem. Talvez tenha sido o primeiro esporte da história – mesmo que tenha sido praticado por necessidade, e não por esporte. Alguns biólogos, médicos e antropólogos defendem que nosso corpo assumiu a atual conformação porque a sobrevivência já dependeu da resistência na corrida. Afinal, há centenas de milhares de anos o homem era basicamente caçador e precisava literalmente correr atrás da comida.

De obrigação, a corrida se tornou opção para quem quer saúde e qualidade de vida – o que inclui melhora da capacidade intelectual e sexual. E mais: virou paixão. Qualquer um, munido de um par de tênis, um short e uma camiseta, pode começar. Estima-se que hoje muitas dezenas de milhões de pessoas corram em todo o mundo, só o campus da Universidade de São Paulo (USP) acolhe aos sábados 5 mil corredores, segundo a Associação dos Treinadores de Corrida (ATC). O Parque do Ibirapuera, também na capital paulista, reune igual número de praticantes. A onda pode ser medida ainda pela quantidade de competições: no ano passado, 500 mil pessoas correram em 200 provas, só no estado de São Paulo. Eventos que reúnem gente de bem com a vida – um cara rabugento ou uma mulher com TPM jamais acordaria antes das 6 da manhã num domingo, debaixo de sol ou de chuva, para encarar 5, 10 quilômetros.

Seu amigo, seu cunhado, a vizinha gostosa, a Daniella Cicarelli e mais 4 milhões de brasileiros estão correndo. Chegou a sua vez. Por isso vamos ajuda-lo nos primeiros passos. Com a colaboração de três especialistas na modalidade – os treinadores Marcos Paulo Reis, da MPR Assessoria Esportiva; Marcelo da Mata, da Six Assessoria Esportiva, Rodrigo Florêncio, da RF Corrida e Saude –, preparamos um guia para iniciantes de todas as idades. Para ler correndo!

Corra para o abraço...

Por ser uma atividade aeróbica, a corrida é excelente para aumentar a eficiência cardíaca, reduzir o peso de maneira gradual, combater a depressão e a ansiedade (graças à liberação de endorfinas, substâncias que atuam como analgésicos naturais), aumentar a força muscular; e atuar na prevenção de doenças como obesidade, acidente vascular cerebral e osteoporose.

E você ganha também no curto prazo. "A disposição aumenta e o sono melhora logo nos primeiros dias após o início da prática", diz o professor Rodrigo Florêncio. "Até o sexo melhora", afirma o técnico Marcos Paulo Reis. Correr é afrodisíaco? Quase. A saúde sexual se beneficia do aumento da resistência cardiovascular e da força muscular, da circulação de endorfinas e da melhora da auto-estima.

Correr movimenta sua vida social e amplia seu círculo de amizades. "Embora seja um esporte individual, favorece a sociabilização. Isso pode ser sentido nos grupos de corrida, na parceria de amigos que correm juntos e nas provas de finais de semana", diz Marcos Paulo.

...mas comece preparado!

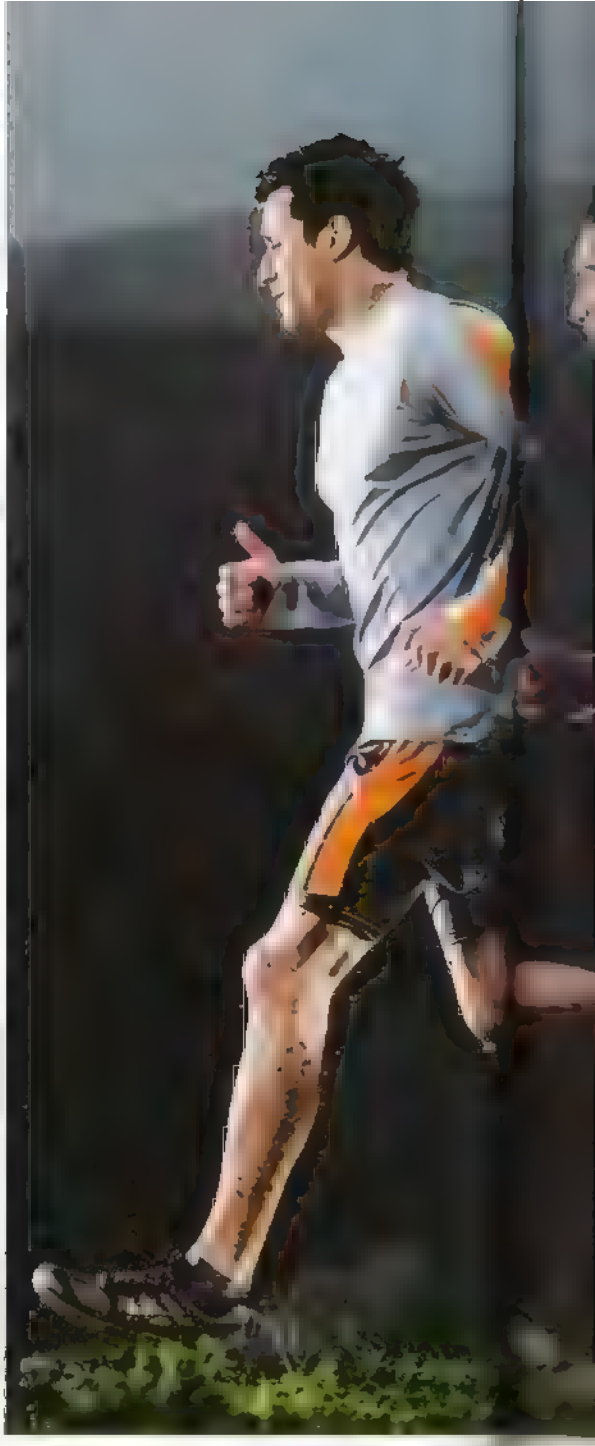
Você descobre essa infinidade de vantagens, encontra as brechas na agenda e resolve encarnar o Forrest Gump. Atenção: no excesso de entusiasmo é que mora o perigo. Ao ignorar certos cuidados, o iniciante se arrisca a desenvolver ou agravar distúrbios de saúde, a se machucar e a ter problemas de pele e desidratação.

"Não se pode iniciar a prática sem antes fazer alguns exames essenciais. Só o médico esta habilitado a pedir um hemograma ou um teste ergométrico, mas o treinador ou instrutor precisa ter esses resultados na mão para orientar o aluno", afirma Marcos Paulo Reis. O professor Marcelo da Mata frisa que tão importante quanto os exames é a anamnese, a "entrevista" em que o clínico esmiuça o histórico de saúde do paciente e da família. Estes são os exames fundamentais que você tem de fazer:

Hemograma completo: analisa os três principais tipos de células sanguíneas – glóbulos vermelhos, glóbulos brancos e plaquetas. O objetivo é diagnosticar uma possível doença e controlar sua evolução.

Colesterol total e frações e triglicérides: o exame verifica o nível dos vários lipídios (gorduras) em circulação no sangue. São importantes por apontar a necessidade ou não de acompanhamento especial em casos de doenças cardiovasculares e diabetes.

Teste ergométrico: feito na esteira, avalia o desempenho cardiovascular durante o esforço. Além de medir o comportamento da pressão arterial durante o exercício e detectar possíveis arritmias cardíacas e isquemias miocárdicas (obstruções de artérias que podem causar infarto ou angina), ajuda a definir as faixas de frequência cardíaca ideais para o treino. "O ergométrico é um dos exames mais importantes na avaliação, fundamental para todos os que iniciam uma atividade física e obrigatório a partir dos 40 anos", explica o especialista em cardiologia e medicina do esporte Nabil Ghorayeb, coordenador clínico do Sport Check Up, do Hospital do Coração de São Paulo. >>



[illegible]

Uma chateação que ronda o corredor iniciante são os problemas dermatológicos. Por desconhecer tecidos e modelos de roupas recomendados à prática ou querer disfarçar a barriga, o cara veste qualquer short que encontra no armário e uma camiseta folgada de malha. Resultado: suor em bicas e o ambiente ideal para a dermatite de contato, inflamação caracterizada por vermelhidão, edema (inchaço), descamação, rachaduras e coceira. "Em contato com o tecido molhado, a pele fica sensível. O ideal é optar por roupas que absorvem a umidade e aplicar talco no corpo antes de correr. Se o treino for longo, pode haver demasiado atrito do tecido em regiões como axilas e mamilos. Nesse caso, recomenda-se o uso de vaselina nessas áreas", diz a dermatologista Ana Lúcia Recio, de São Paulo. Usar sempre calção e camiseta limpos e tomar banho logo após o treino evita o surgimento desses desconfortos.

ONDE VOCÊ QUER CORRER?

Analise os prós e contras da corrida ao ar livre ou na academia.

	ESTEIRA	RUA
VANTAGENS	O controle da velocidade permite minimizar o impacto e monitorar melhor o ritmo e os batimentos cardíacos. A temperatura ambiente é controlada e é fácil se hidratar durante o exercício.	Como o corpo é mais exigido, devido ao impacto, aumenta o fortalecimento ósseo e muscular. O gasto calórico também é maior comparado à esteira. Os percursos variados favorecem a motivação.
DESVANTAGENS	A atividade fica mais monótona.	Piso irregular, buracos, trânsito e poluição.
A CONSIDERAR	É uma alternativa para dias chuvosos ou treinos de recuperação.	Pode-se optar por correr nos parques, arborizados e menos poluídos.

ESCUTE SEU CORPO E EVITE LESÕES

remodelam os músculos, deixando-os mais fortes e condicionados" completa o instrutor Marcos Paulo Reis.

entre os atletas iniciantes.

articulação do joelho.

baixo da patela (como agora é chamada a rótula).

sobrecarga, pode surgir também por falta de aquecimento.

A CORRIDA DAS IDADES

Dependendo de sua faixa etária, você colhe uma série de benefícios, mas também tem que tomar certos cuidados. Confira

Dos 18 aos 30 anos

>> ***Pontos a seu favor:*** ótima capacidade cardiovascular e pulmonar, força muscular, boa resposta aos estímulos e recuperação rápida.
>> ***Benefícios:*** melhora a concentração e o humor, estimula a atividade sexual, ajuda a controlar a ansiedade, favorece a perda e a manutenção de peso e ajuda a definir o corpo.
>> ***Riscos:*** não respeitar seus limites.
>> ***Cuidados:*** escolher um tênis adequado à sua pisada — para fora (supinada), para dentro (pronada) ou normal (neutra) — e roupas feitas de tecidos que favoreçam a transpiração; buscar orientação com professores ou em publicações especializadas para entender as variações de força, ritmo, intensidade e, especialmente, evitar que os treinos se tornem monótonos.

Dos 30 aos 40 anos

>> ***Pontos a seu favor:*** boa capacidade cardiovascular; autocontrole e persistência.
>> ***Benefícios:*** ajuda a manter a massa óssea, prevenindo a osteopenia (precursora da osteoporose), diminui a perda muscular que se acentua com a idade, favorece a perda de peso e o controle do colesterol e dos triglicérides, melhora a concentração, ativa a vida sexual, previne hipertensão, problemas cardíacos e diabetes.
>> ***Riscos:*** lesões, quando a atividade é feita sem planejamento adequado.
>> ***Cuidados:*** fazer uma avaliação nutricional e os exames básicos.

Dos 40 aos 50 anos

>> ***Pontos a seu favor:*** disciplina e maturidade para respeitar os limites do corpo.
>> ***Benefícios:*** melhora a condição cardiovascular, o tônus muscular e, conseqüentemente, a qualidade de vida (subir escadas ou dedicar mais tempo ao sexo fica mais fácil), alivia o estresse, ajuda a manter o peso.
>> ***Riscos:*** podem surgir problemas cardíacos; a perda óssea e muscular favorece as lesões.
>> ***Cuidados:*** além dos exames essenciais, você deve fazer o teste ergoespirométrico, que avalia o potencial aeróbio.

A partir dos 50 anos

>> ***Pontos a seu favor:*** maturidade, persistência para atingir metas.
>> ***Benefícios:*** melhora a densidade óssea, melhora a circulação, estabiliza a pressão, ajuda a manter o peso, dá energia e disposição, facilita a socialização, aumenta a auto-estima.
>> ***Riscos:*** desmotivação, lesões, infarto e outras doenças (quando há agravantes como estresse, cigarro e histórico familiar).
>> ***Cuidados:*** além do exame cardiológico e do check-up, é importante procurar orientação de um instrutor para um treino personalizado.

OITO SEMANAS PARA VOCÊ CHEGAR LONGE

Siga a planilha desenvolvida pelo treinador Marcos Paulo Reis para os primeiros dois meses de corrida. Serve para todas as idades

	1ª semana	2ª semana	3ª semana	4ª semana
Segunda-feira	30 minutos de caminhada leve	40 minutos de caminhada leve	45 minutos de caminhada leve	30 minutos de caminhada leve
Terça-feira	Musculação	Musculação	Musculação	Musculação
Quarta-feira	10 minutos de caminhada leve; 1 minuto de trote + 3 minutos de caminhada firme (repita 5 vezes); 10 minutos de caminhada leve	10 minutos de caminhada leve; 2 minutos de trote + 3 minutos de caminhada firme (repita 5 vezes), 10 minutos de caminhada leve	10 minutos de caminhada leve, 3 minutos de trote + 2 minutos de caminhada firme (repita 5 vezes), 10 minutos de caminhada leve	35 minutos de caminhada leve
Quinta-feira	Musculação	Musculação	Musculação	Musculação
Sexta-feira	30 minutos de caminhada leve	40 minutos de caminhada firme	50 minutos de caminhada firme	10 minutos de caminhada leve; 10 minutos de caminhada firme; 5 minutos de caminhada leve; 10 minutos de trote ou corrida leve; 10 minutos de caminhada leve
Sábado e domingo	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
TOTAL SEMANAL	100 minutos	125 minutos	140 minutos	110 minutos

	5ª semana	6ª semana	7ª semana	8ª semana
Segunda-feira	45 minutos de caminhada leve	50 minutos de caminhada leve	55 minutos de caminhada leve	50 minutos de caminhada leve
Terça-feira	Musculação	Musculação	Musculação	Musculação
Quarta-feira	10 minutos de caminhada leve; 3 minutos de trote ou corrida leve + 3 minutos de caminhada firme (repita 5 vezes), 10 minutos de caminhada leve	10 minutos de caminhada leve; 4 minutos de trote ou corrida leve + 3 minutos de caminhada firme (repita 5 vezes); 5 minutos de caminhada leve	10 minutos de caminhada leve, 5 minutos de trote ou corrida leve + 3 minutos de caminhada firme (repita 4 vezes); 8 minutos de caminhada leve	45 minutos de caminhada firme
Quinta-feira	Musculação	Musculação	Musculação	Musculação
Sexta-feira	5 minutos de caminhada leve; 9 minutos de caminhada firme + 1 minuto de trote ou de corrida leve (repita 3 vezes); 5 minutos de caminhada leve	5 minutos de caminhada leve; 9 minutos de caminhada firme + 1 minuto de trote ou de corrida leve (repita 4 vezes); 5 minutos de caminhada leve	5 minutos de caminhada leve; 9 minutos de caminhada firme + 1 minuto de trote ou de corrida leve (repita 5 vezes); 5 minutos de caminhada leve	10 minutos de caminhada leve; 10 minutos de caminhada firme; 5 minutos de caminhada leve; 15 minutos de corrida leve; 10 minutos de caminhada leve
Sábado e domingo	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
TOTAL SEMANAL	135 minutos	150 minutos	165 minutos	145 minutos

Dê poder à IMAGINAÇÃO

Paris é uma festa: 13 de maio de 68 e as ruas estão fervendo

A Revolta de Maio de 68 criou palavras de ordem bombásticas que reverberam até hoje. Será que 40 anos depois elas ainda têm poder de fogo? Com cabeça aberta, se aproveita muita coisa...

Por **Airton Seligman** e **Gustavo Simon**

Sim, você sabe como foi a década de 60. Se não a viveu, deve imaginar: não existia limite que não pudesse ser desafiado. A ordem do dia vinha da efervescência dos hormônios. Era uma ebulição constante, cujo epítome foi o movimento de Maio de 1968, uma explosão mundial de contestação política e comportamental, que começou na França, se alastrou pela Europa e Estados Unidos e repercutiu até no Brasil, na Passeata dos 100 mil. A forma de expressão por excelência daqueles jovens era a contestação de corpo presente, nas ruas, nos shows, nos refeitórios de faculdades... O que eles queriam? Reformar o ensino e de tabela enfiar na goela do establishment a linguagem da juventude – sua arte, seu jeito de vestir, seu humor, o sexo livre, as gírias, o rock. Era questão de ser ouvido e respeitado. Suas armas? A palavra, a iconoclastia, a utopia e alguns paralelepípedos. Até o rock entrou na dança e ganhou ares de panfleto, refletindo a vontade de transformação da galera.

As palavras eram as armas, ainda que sem muita mira

Exatos 40 anos depois, aqui estamos para tirar lições do mais famoso e influente movimento jovem do planeta. O que você tem a ver com ele? Certamente seus hormônios fervem – se não reagindo ao caos da política, pelo menos se comovendo com os peitos da colega do lado. Certamente você quer acabar com algumas amarras (você não engole sua chefe, uma mulher) e contestar algumas coisas erradas (você não ganha aumento há mais de um ano...). Mas será que as fórmulas daquela época, tão sedutoras, têm bala hoje para levar você a algum lugar (se é que alguma vez tiveram)? Convidamos especialistas e "revolucionários" que participaram daquela ebulição para avaliar a relevância de nove das frases mais repetidas na França da época, o grande palco político do movimento. Se você também quer tirar leite das pedradas de Maio de 68 e ter uma vida melhor, siga nossa viagem no tempo. Não, a gente não vai voltar no tempo. É de volta – para o futuro. >>

FOTOS: TOP FOTO - GRUPO KEYSTONE

"É PROIBIDO PROIBIR"

APLICABILIDADE:

A REFLEXÃO: É a palavra de ordem clássica de Maio de 68. Mas lembre-se: o anarquismo que inspirou esta máxima nunca se sustentou nas pernas. Então, se você pensa em sair por aí eliminando as regras da vida, provavelmente vai se dar mal. "É óbvio que tanto na empresa quanto nas relações pessoais há normas bem definidas, que, *para o bom andamento da sociedade*, precisam ser seguidas e respeitadas", diz Agnelson Correa Jr., diretor da DCR Consultores Associados em Recursos Humanos, em São Paulo. "Mas o excesso de proibições também pode reprimir a autonomia para criar e cercear a criatividade, que é essencial na vida, nos negócios, em qualquer lugar."

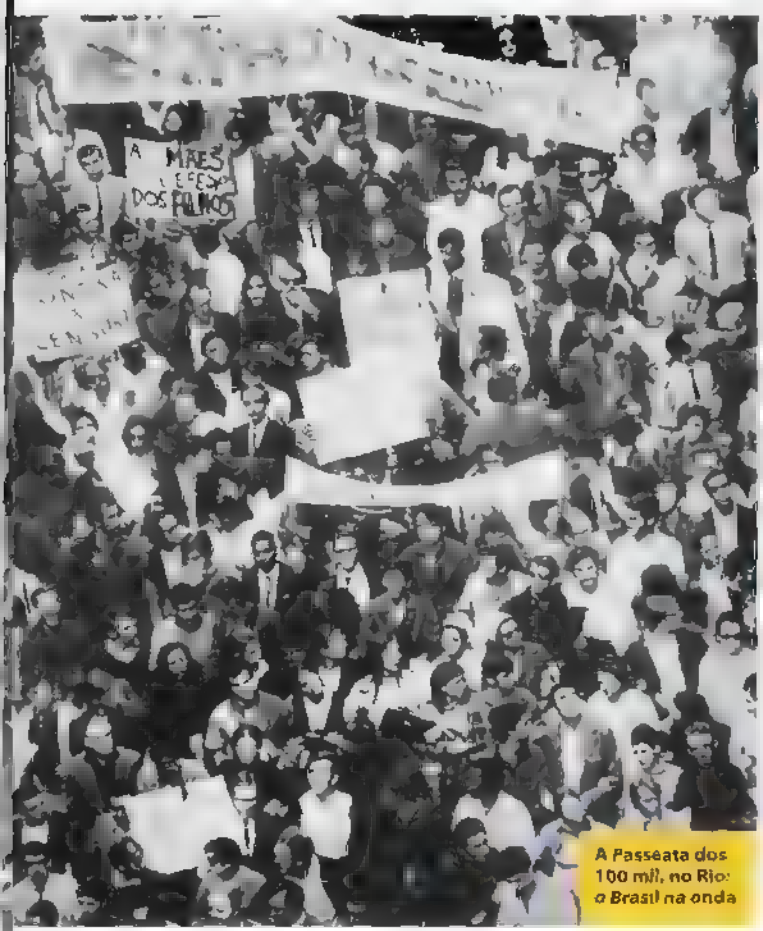
A AÇÃO: Comece a querer proibir só algumas proibições, então. "Na cama, por exemplo, nada é proibido, desde que seja consentido", lembra Jussanla Oliveira, psicóloga especializada em sexualidade humana. Ela recomenda: "Comece a pensar grande." Se você e sua garota experimentarem novas posições e lugares, antes proibidos, e curtirem, não há por que ter restrições.

"O PATRÃO PRECISA DE VOCÊ, VOCÊ NÃO PRECISA DELE"

APLICABILIDADE:

A REFLEXÃO: Talvez, sem saber, os garotos de 40 anos atrás tenham sido os maiores visionários do mundo dos negócios. Hoje, cada vez mais os serviços são terceirizados – ou seja, você não tem um patrão, mas fornece serviços *para várias empresas*. "Ninguém precisa de ninguém. Posso, por exemplo, ter uma empresa em São Paulo, morar em Miami, ter telefones nas duas cidades e em mais três capitais européias e atender a todos do meu celular, onde estiver", diz Márcio Miranda, especialista em negociação e autor do livro *Negociando para Ganhar* (Ed. Casa da Qualidade, 144 págs). "As empresas estão automatizando os processos para se livrar da dependência dos empregados. Do outro lado, cresce o número de pessoas abrindo a própria empresa. Os empreendedores querem controlar seu destino, ter horário de trabalho flexível – o trabalho virando fonte de prazer e riqueza."

A AÇÃO: Se você ainda trabalha *numa empresa tradicional*, com chefes e subordinados, é sempre bom contar com o superior. Lembre-se: se seu chefe não for ele próprio o patrão, é *seu representante*. Pense nisso especialmente se sua aspiração for virar chefe no futuro. O ideal é saber o que ele espera de você, para poder ajudá-lo da melhor forma *nas metas da companhia, ganhar pontos* e confiança e poder galgar passos maiores. A idéia de detestar o patrão seria um para só se não fosse suicida. Falando nisso, com a patroa ela geralmente tem o mesmo valor.



A Passeata dos 100 mil, no Rio: o Brasil na onda

"SEJA REALISTA, DEMANDE O IMPOSSÍVEL"

APLICABILIDADE:

A REFLEXÃO: "Por mais que você lute contra, esta idéia já foi assimilada de maneira geral à rotina profissional: mesmo que não haja dinheiro disponível, a empresa vai precisar que você faça e demande o máximo que puder", advoga Correa Jr. "*É fazer o impossível hoje é sempre dar o melhor de você.*" Aliás, a regra vale para seus relacionamentos também. Sua parceira, por exemplo, vai agradecer se você "buscar o impossível".

A AÇÃO: Seja realista, mas exija de você uma superação constante, tentando reconhecer seus pontos fortes e fracos. Trabalhe neles, e certamente você vai chegar longe. "Se você *acredita nas mais excitantes e tresloucadas fantasias, torne-as reais*", recomenda Jussanla. "Busque aquilo que deseja, sem ocasionar prejuízo moral, físico ou psicológico a alguém e você terá alcançado o impossível."

"REVOLTE-SE"

APLICABILIDADE:

A REFLEXÃO: Se você ainda não sabe, é hora de enfrentar a realidade: tornando-se mais duro, inflexível, você não vai a lugar nenhum. É uma questão de ser prático. Você sabe, qualquer reivindicação atual é facilmente assimilada por governos, empresas, esposas – a gestão moderna prega que ouvir, aliviar tensões dá mais resultado do que rejeitar reivindicações, qualquer que seja. *É uma maneira de motivar o revoltado*, afinal "é um bom funcionário, apenas passando momentos difíceis". Revoltar-se simplesmente pode levar você a perder o barco da história, da sua carreira ou do seu humor. Até porque "a revolta contra um estado de coisas presente e instalado vai demandar um tempo infinitamente maior para conquistar a mudança", diz Correa Jr.

Rebeldia com humor: os temas refletiam isso

A AÇÃO: É preciso estar atento para não cair em armadilhas. E disponível para aproveitar as oportunidades. "O acaso pode realmente ser um grande mestre, mas somente para quem está aberto a ele", alerta Waldemar Magaldi, autor de *Dinheiro, Saúde e Sagrado* (Edicta, 322 págs.). "Mas há quem tenha pânico dele, o que pode atrasar sua vida." Ou seja, vá com calma, mas com coragem.

A IMAGINAÇÃO NO PODER

APLICABILIDADE:

A REFLEXÃO: Tudo bem, não chega a ser o caso de dizer que este slogan antecipou o ta segredo do *best seller* homônimo da australiana Rhonda Byrne. Ela prega que só ter uma atitude positiva diante da vida e imaginar coisas boas pode atrair elementos de sucesso ou realização. Mas podemos dizer, sim, que imaginação hoje é fundamental. Você precisa achar soluções o tempo todo, tomar decisões várias vezes por dia, motivar os colegas, desarmar os malas, segurar seu tapete e ainda chegar em casa de bom humor. Haja imaginação. "Suas atitudes podem determinar seu poder, não necessariamente só no relacionamento", diz a psicóloga Jussara.

A AÇÃO: Na empresa – como em qualquer outra área –, é necessário domar sua imaginação para chegar longe. *Timing* para apresentar uma idéia, por exemplo, é quase tão importante quanto a própria idéia. Além disso, você terá de usar sua imaginação para inspirar a imaginação dos outros. Como diz o mago da gestão Peter Drucker, os líderes mais eficientes nunca trabalham sozinhos. "Seu trabalho é fazer o time funcionar. E o time que ganha o crédito. Isso cria confiança." Lembre-se: dome sua imaginação. Do contrário você será uma espécie de chafariz de praça: sua imaginação vai jorrar para todos os lados, mas você só vai impressionar a estagiária. >>

DIPLOME-O ACASO

APLICABILIDADE:

A REFLEXÃO: Se há uma grito de guerra daqueles estudantes que pode ser adaptado para os dias de hoje, é este. "Explorar o acaso é vasculhar o que todo mundo vê, perceber certas coisas de outra maneira e tomá-las como uma oportunidade estratégica", define Correia. Quando você menos espera, as coisas podem acontecer. E onde você menos espera as melhores idéias podem surgir. Por isso, é necessário ter paciência e um olhar cuidadoso sobre o ambiente. Pague-se mais no futuro e menos na pressa, no medíocre. "O acaso geralmente aparece quando o estabelecido já caiu e o novo ainda não chegou", diz o consultor de carreira. Vai sair na frente quem apostar na proatividade e conseguir aproveitar esse espaço da melhor forma. Está esperando o quê?

O que foi o Maio de 68

Os protestos de Maio de 1968 na França funcionaram no esquema de efeito dominó. "Tudo começou com um incidente banal", explica o jornalista Márcio Moreira Alves no livro *68 Mudou o Mundo* (Ed. Nova Fronteira, 190 págs.). Um grupo de estudantes da Universidade Nanterre decidiu protestar contra o sistema educacional, inchado e ineficiente. A polícia reprimiu a manifestação com violência – e o restante se deu na base do rastilho de pólvora. "Os operários viram uma chance de conseguir apoio para uma greve", explica a historiadora Monica Campo, da Unicamp. "Um inflamou o outro, e praticamente toda a sociedade saiu às ruas." Como diz o sociólogo e especialista em comunicação Massimo di Felice, professor da USP, "as armas não eram partidárias, porque não buscavam o poder, mas simplesmente destruir o poder."

As principais armas dos "revolucionários" eram as palavras, pichadas nas paredes e divulgadas em panfletos e cartazes. "Mais do que lutas de classes, Maio de 68 foi uma emancipação de corpos, em todos os sentidos: sexual, social, profissional", diz di Felice. Os slogans eram divertidos, mas sua força era quase zero. "Os lemas fazem parte de uma lógica que tenta sintetizar todo um espírito em poucas palavras. Havia tantos que o movimento não deu em nada, simplesmente sumiu."

Não houve mortos no Maio de 68 francês: as reivindicações de estudantes e operários foram quase todas atendidas e o presidente que tinha balançado venceu as eleições legislativas.

"Tentar mudar o mundo nos faz aprender"

Lombardi pegou pesado em 68 e diz que a experiência social melhora o homem

Quando eclodiu o Maio de 68, Andrea Lombardi, professor de literatura italiana da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), já estava atolado de corpo, alma e clarinete (é músico também) nos movimentos de extrema esquerda. Lombardi militava desde os 13 anos e aos 17, durante uma passeata em Roma, em maio de 68, foi detido e mandado para um reformatório, onde passou 20 dias. Há 25 anos no Brasil, Andrea guarda o espírito sonhador e a inteligência aguda dos cabeludos que tentaram melhorar o planeta. Veja as dicas do gauche italiano:

AGIR É MELHOR QUE NADA

"O que nós queríamos era transformar o mundo, mesmo sabendo que não íamos fazer isso. Em maio de 68, a experiência de sair às ruas e protestar era mais importante do que o conteúdo dos protestos. Os movimentos foram como um rio, porque o planeta não se transformou, mas se movimentou e mudou."

A MUDANÇA DO MUNDO DEVE COMEÇAR PELA SUA

"A transformação do mundo começa na transformação de você mesmo: é preciso reconhecer que podemos dar uma contribuição, por menor que seja, e que ela será válida. Você não pode aceitar ser apenas uma estatística do PIB. Tentar transformar o mundo faz você aprender muito mais. Você aprende mais quando intervém no conhecimento.

NÃO VIVA NO PASSADO

"A idéia de viver melhor sempre vai permanecer. Isso se conquista com iniciativas fora do comum, com um conjunto de pessoas correndo atrás de um ideal. Mas não é necessário repetir o que foi feito, seguir os mesmos passos."

"NÃO PEDIMOS AJUDA, TOMAMOS O CONTROLE"

APLICABILIDADE:

A REFLEXÃO: Ok, a frase pode até ser boa na cama, se sua parceira topar esse tipo de fantasia sexual. Acredite, é capaz que ela tope: uma pesquisa recente realizada entre as leitoras da revista *Nova* mostrou que 9 em cada 10 mulheres estão dispostas a ser amarradas de leve na hora do sexo. Mas não saia aplicando o conceito por aí. Isto é, a não ser que você seja letrista de rap.

A AÇÃO: "A idéia de atitude, firmeza e determinação é válida", opina a psicóloga Júnia Ferreira, da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). "Algumas vezes você precisa encampar a noção do 'faça você mesmo', não ficar esperando pelos outros. E, para isso, exercitar o autocontrole, por exemplo." Mas acreditar piamente no que os estudantes preconizavam para abalar as instituições é de uma infantilidade comovente. Qualquer cara realista sabe que regras são estabelecidas nos sistemas porque são imprescindíveis para o funcionamento deles. Se envelhecem, são criadas novas regras. Dar uma banana para regras de qualquer sistema – social, químico, cósmico – em nome de um interesse próprio vai colocar você no último vagão da história. Ou torná-lo um ditador sanguinário.

Os paralelepípedos, em 25 de maio: após 68, Paris ganhou muitas ruas asfaltadas...

"CEDER UM POUCO É CAPITULAR DEMAIS"

APLICABILIDADE:

A REFLEXÃO: Seguir essa máxima hoje é meio caminho para o fracasso, seja no campo profissional, social, sexual ou matrimonial. Ceder é antes de tudo um sinal de inteligência. É dominar os processos, ter foco em relação às metas e exercitar paciência e disciplina, duas das grandes virtudes de quem quer vencer hoje. "Ceder e trocar são os elementos principais de qualquer negociação", diz o especialista em negociação Márcio Miranda. Os próprios sindicatos aprenderam isso, revindicando situações estratosféricas, justamente para que possam ceder sem perder o essencial.

A AÇÃO: Na carreira, ceder um pouco é o primeiro passo para você se tornar mais bem aceito pela galera de baixo e receber mais atenção da de cima. No sexo, mostrar-se menos egoísta é o atalho para levar a parceira ao prazer. Isso significa mais sexo para você. No trânsito, ceder significa salvar sua vida. E assim por diante. Tudo bem, você tem metas e objetivos bem traçados. Mas encontrar o ponto de ruptura necessário para atingi-los é mais inteligente que passar o rolo compressor.

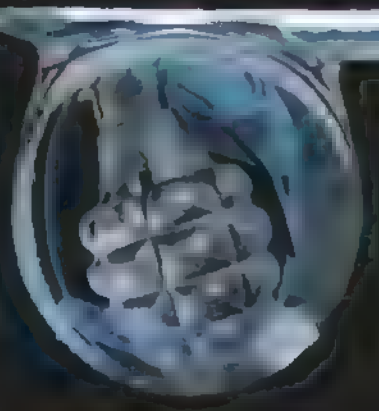
"NÓS SOMOS O PODER"

APLICABILIDADE:

A REFLEXÃO: É óbvio que você vai se imaginar no topo do mundo se estiver no meio da rua com 100 mil pessoas ao seu lado. Mas acreditar num estado de coisas não é torná-lo real – ou seja, a fórmula de Rhonda Byrne não serve para outra coisa a não ser vender livros. "Se você acha que é insubstituível só porque é chefe, pense melhor, pois ninguém é", diz Beatriz Bacombe, professora de Gestão de Pessoas da Fundação Getulio Vargas, em São Paulo. Sabe a história do sujeito que ascende ao poder e começa a demitir os colegas? Tem final clássico: acertando as contas com o RH.

A AÇÃO: Você só vai conseguir ser o poder (ou tê-lo nas mãos) quando tiver se preparado muito bem para isso ao longo da vida. "É preciso autoconhecimento e informação sobre um monte de coisas: sua função, a empresa, os colegas, suas metas, o comportamento humano, gestão de negócios, finanças, as vontades da namorada, as manias do chefe... Resumo: "Antes mesmo de começar a buscar o poder, prepare-se para ralar muito", avisa Beatriz. Como deu para perceber em maio de 68 e nestes 40 anos seguintes, não há palavra (de ordem) mágica que traga o poder dos céus. MH

BOMBA



REL

A promessa de resultados rápidos vem estimulando no Brasil o consumo de anabolizantes. Mas, por trás dos benefícios aparentes, essas substâncias escondem riscos que podem detonar seu corpo. E até matar

Flavio Araújo

A CONVERSA ACONTECEU NA SALA DE MUSCULAÇÃO DE UMA ACADEMIA EM SÃO PAULO. Faltavam três semanas para o Carnaval e o aluno dizia ao professor que queria tomar logo. "Eu não esqueci", protestava. Tinha pouco mais de 20 anos e não era pequeno. O peso que puxava na rosca direta tinha 18 quilos. O professor tentava convencê-lo a não começar naquele momento, porque o jovem avisava que beberia muita cerveja no Carnaval. "Nem pensar. Se você for tomar não pode beber álcool", explicava. O aluno reagia com uma pergunta: "Mas de que adianta chegar lá no meio das meninas todo grandão e não poder beber?". A pergunta dá com sua resposta do professor, que precisou atender uma aluna com dificuldades na série

ÓGIO

A palavra não foi dita nenhuma vez, mas não era preciso muita imaginação para saber que o "tomar" se referia ao consumo de anabolizantes. Afinal, que *outra coisa* poderia ser usada para ficar "grandão" em apenas três semanas? As "bombas", como se diz popularmente, são versões sintéticas dos hormônios esteróides anabólico-androgênicos, criadas com finalidades médicas específicas, que fazem artificialmente o que os hormônios masculinos fazem de maneira natural e fisiológica em nosso corpo: aumentam a síntese protéica, a oxigenação e a produção de energia. O efeito global é um aumento na capacidade e na velocidade do organismo de produzir músculos, que atrai uma legião de pessoas saudáveis, com preocupações esportivas ou, principalmente, estéticas. Para essa gente, anabolizantes são uma fórmula mágica, capaz de trazer resultados notáveis em pouco tempo.

Mas a "mágica" tem seu preço. Da mesma forma que a explosão de uma bomba de verdade tem um efeito indiscriminado, atingindo inimigos e civis indefesos, os anabolizantes também não agem *apenas sobre os* músculos. "Eles causam alterações no metabolismo que podem trazer conseqüências sérias para a saúde", explica Paulo Zogaib, fisiologista da Universidade de São Paulo (USP) e um dos maiores especialistas sobre o tema no Brasil. São essas alterações que muitos ignoram, especialmente os iniciantes.

Ansiosos por desempenho e um corpo idealizado, *muitos* atletas, fisiculturistas e praticantes de musculação aderem a essas drogas sem noção do perigo ou subestimando riscos. É por isso que a *Men's Health* decidiu investigar o assunto. Porque, como você verá até o final desta reportagem, existem muito mais coelhos do que se imagina dentro dessa cartola. E poucos são bonitinhos como os de shows de mágica.

QUEM USA

Conversas como a que relatamos na página anterior não são comuns. Geralmente, usuários de anabolizantes são discretos como os de remédios para impotência. Ninguém quer admitir que existe uma droga por trás da sua força. Embora bastante gente recorra ao atalho. Ano passado, pesquisadores na Universidade Federal da Bahia realizaram o maior estudo feito no país para quantificar esse consumo. Foram 1 200 questionários com freqüentadores de academias, de 15 a 35 anos, de *todas* as classes sociais e bairros da região metropolitana de Salvador. *Men's Health* teve acesso exclusivo a dados preliminares da pesquisa, que será publicada este ano. "15% relataram já ter usado anabolizantes pelo menos uma vez na vida. Entre os homens, *esse número cresce* para 21%", revela o antropólogo Jorge Alberto Iriart, um dos autores. É alarmante: de cada cinco homens malhando em academias, pelo menos um já usou a droga.

Embora não se possa comprovar cientificamente que o consumo está aumentando, quem freqüenta o meio garante que sim. "Há uns 15 anos, eu via as pessoas tomarem, mas era coisa de quem malhava havia muito tempo e praticava fisiculturismo. Eu mesmo comecei a usar depois de mais de oito anos de treino. Hoje a molecada já chega na academia querendo *tomar*", diz Dico, que usa anabolizantes há dez anos e trabalha como segurança e professor de musculação em academias na região de Itaquera, Zona Leste de São Paulo.

Segundo a pesquisa de Iriart, o consumo é mais acentuado em pessoas com menor escolaridade e renda, mas está disseminado em todas as classes sociais. Para o personal trainer e ex-fisiculturista Fábio Veras, de Brasília, o perfil mais comum é o de jovens de 18 a 25 anos, *com* dificuldades para ganhar peso e massa muscular. "É o magrinho, que quer ficar forte e não tem paciência." Entre os fisiculturistas profissionais, o consumo é regra, pois os campeonatos não punem doping. "Se fizer teste, ninguém participa", diz Veras.

Nos Estados Unidos, onde o assunto é pesquisado há anos, estima-se que mais de 1 milhão de pessoas já usaram anabolizantes alguma vez na vida. O hábito começa cedo. Segundo pesquisa de 2006, 2,7% dos jovens americanos tomaram anabolizantes entre 17 e 20 anos. Não é à toa que lá o consumo dessas drogas é tratado com o mesmo rigor que a cocaína e o ecstasy pelo Instituto Nacional

COMO A BOMBA SE ARMA

O princípio de todas as substâncias que você conhece como anabolizantes ou "bombas" é imitar a ação da boa e velha testosterona, o famoso hormônio masculino. Ela *é um hormônio* que produzimos naturalmente, nos testículos (ou ovários, nas mulheres) e nas glândulas supra-renais, classificado como esteróide anabolizante androgênico. Esteróide porque deriva do colesterol, anabolizante porque aumenta a atividade celular e androgênico porque acentua características masculinas, como a força e a agressividade. Veja *neste infográfico* como ela funciona e o que as drogas que a imitam fazem no seu corpo.

1 O CRESCIMENTO DO MÚSCULO

O principal componente de nossos músculos são fibras de proteínas. Quando eles trabalham, essas proteínas se quebram. No repouso, o corpo trabalha para reconstruí-las. A cada ciclo de "quebra e reforma" do treinamento, a grossura das fibras aumenta e, com elas, o volume geral do músculo também cresce

2 O ANABOLISMO NATURAL

A fabricação de proteínas no músculo é naturalmente estimulada pela testosterona, quando ela se encaixa em receptores androgênicos na membrana da célula muscular. Essa ligação é específica, como uma chave em sua fechadura, e emite um sinal para a célula produzir mais proteína, acelerando a fabricação de músculo.

3 LIMPEZA CARA

Os hormônios esteróides, naturais ou sintéticos, são metabolizados pelo fígado para serem eliminados do organismo. As doses extras de hormônio sobrecarregam o fígado e aumentam a incidência de problemas hepáticos, inclusive de câncer.

sobre Abuso de Drogas, patrocinador da pesquisa e orientador de políticas públicas contra uso de drogas. Outro estudo de 2006 apontou que 78% dos usuários de anabolizantes não participam de nenhuma atividade esportiva competitiva. Ou seja, a maioria toma com fins estéticos. No Brasil não é diferente

POR QUE SE USA

"A motivação é quase sempre estética. As pessoas desejam ter um corpo perfeito, como se isso existisse", explica Iriart, que também realizou 40 entrevistas qualitativas para entender melhor as características do consumo. A preocupação com a beleza também explica a sazonalidade do consumo, semelhante a dos *regimes* de emagrecimento entre as mulheres. "Com a chegada das festas de verão e o Carnaval, o consumo dispara", diz o antropólogo, mostrando que o interesse revelado na conversa lá do início não é um caso isolado.

Alguns dos exemplos de uso de anabolizantes vêm de atores de Hollywood. Com 23 anos, o ator Arnold Schwarzenegger tornou-se o mais jovem campeão mundial de fisiculturismo. Depois de ganhar o título seis vezes, começou no cinema. Compensava a falta de dotes artísticos com sua montanha de músculos. Numa cena de *Conan, o Bárbaro*, um camelo cuspia em seu peito, e ele não conseguia se limpar porque o tamanho do bíceps não deixava. Depois de eleito governador da Califórnia, admitiu ter usado anabolizantes por muitos anos, quando o uso não era controlado *(veja box)*. »»

LEGAL E FISIOLÓGICO

Anabolizantes têm aplicações na medicina, mas só em baixas doses

Antes de se tornarem um atalho para o ganho de massa muscular, os anabolizantes foram descobertos e desenvolvidos com finalidades médicas, e até hoje são indicados para alguns pacientes. Nesse caso, no entanto, as doses são baixas para garantir o mínimo de efeitos colaterais. Veja as principais indicações:

- Aumentar a massa muscular de pacientes com perda de peso crônica em tratamentos, especialmente de aids ou câncer.
- Induzir a puberdade em adolescentes com retardo no processo de amadurecimento sexual.
- Reduzir os efeitos negativos da queda natural de hormônios masculinos em homens de meia-idade e idosos, como perda excessiva de massa muscular e redução da libido.
- Estimular o crescimento em crianças com problemas hormonais ou neuromusculares congênitos.

Perigo! Ela pode estourar na sua mão

Sylvester Stallone, outro paradigma de ator musculoso, foi detido com 48 ampolas de hormônio do crescimento quando chegou à Austrália em março de 2007 para divulgar *Rocky Balboa*. A substância é um anabolizante menos potente que os esteroides, geralmente usado para diminuir os efeitos do envelhecimento e melhorar a relação entre músculos e gordura. No filme, Stallone interpreta um velho boxeador que sua para manter a forma e provar que ainda pode lutar. Na real, o ator de 60 anos apela para o reforço químico.

Mesmo nas academias, a comparação com professores e colegas bombados estimula o uso. "O cara vê alguém que começou a malhar na mesma época crescer mais que ele e resolve tomar", explica Dico, revelando que o uso de anabolizantes aumentou, sim, sua facilidade para conseguir emprego como professor de academia ou como segurança. "O pessoal respeita muito mais", diz ele, que hoje tem 35 anos, 1,75 metro, 106 quilos e 52 centímetros de braço. A experiência pessoal de Dico também foi percebida na pesquisa de Iriart. "Para muitas pessoas, o uso de anabolizantes representa ascensão social ou profissional. Uns buscam empregos onde força e aparência física são importantes; outros, a admiração das mulheres e a satisfação de ter um corpo que representa o sucesso", diz.

DE SOLUÇÃO A PROBLEMA

Uso de anabolizantes esteróides começou entre médicos e seguiu para as competições olímpicas

>>

>>

ENQUANTO O MÚSCULO CRESCE...

O resto do seu corpo sofre com diversos efeitos colaterais, todos derivados da desorganização hormonal que a entrada dos anabolizantes causa no organismo

EFEITO	APARECIMENTO DO SINTOMA	TEM VOLTA?	COMO OCORRE O PROCESSO
INIBIÇÃO DA PRODUÇÃO DE TESTOSTERONA	Imediato	Reversível	Nosso corpo mantém um fino equilíbrio na proporção de hormônios em ação. Quando a concentração de um deles passa do limite, sua produção pára. É isso que acontece com a testosterona quando o corpo percebe a presença dos anabolizantes.
ESTERILIDADE	2 a 3 meses	Reversível	A principal glândula produtora de testosterona no homem é o testículo. Sem ter de produzir testosterona, ele se atrofia. A longo prazo, *ele fica* tão pequeno que sua outra *função* também fica comprometida: produzir espermatozóides. A contagem deles cai drasticamente e o homem fica temporariamente estéril.
PROBLEMAS HEPÁTICOS	Imediato ou a longo prazo	Variado	Uma dose muito alta de anabolizante pode causar uma intoxicação aguda do fígado. O cara morre na hora, de insuficiência hepática. O uso moderado, ao longo de anos, é como o alcoolismo: destrói lentamente o fígado, até virar uma cirrose. A chance de um câncer hepático também aumenta entre usuários de anabolizantes.
COLESTEROL ALTO	2 a 3 semanas	Reversível	Anabolizantes aumentam o colesterol ruim (LDL) e *diminuem* o bom (HDL). Quando o *sujeito* pára de usar a droga, os níveis voltam ao normal. Mas, enquanto eles estão ruins, as artérias acumulam placas que podem levar a um problema cardiovascular no futuro.
GINECOMASTIA	2 a 3 meses	Irreversível	O nome é estranho e a situação mais bizarra ainda: os peitos crescem como se fossem de mulher. Alguns anabolizantes são convertidos em progesterona, o hormônio feminino, quando estão em excesso e causam o fenômeno. Depois que ele cresce, só se resolve com *cirurgia*.
ACNE	2 a 3 semanas	Reversível	Pode aparecer em maior ou menor *intensidade* de acordo com vários fatores genéticos e comportamentais individuais. Mas os anabolizantes estimulam a atividade das glândulas sebáceas, aumentando a chance de elas entupirem e causarem espinhas.
AGRESSIVIDADE	Imediato	Reversível	É um *efeito* direto da ação androgênica dos anabolizantes. Muitos atletas canalizam essa agressividade para o treinamento, *transformando*-a em estímulo. O problema é que, ao parar de usá-la, perdem a motivação natural. Por isso esse é um dos mecanismos que levam à dependência.
CALVÍCIE	2 a 3 meses	Irreversível	O uso regular de anabolizantes destrói o *folículo* piloso, que produz o fio de cabelo. Isso ocorre mais em pessoas que já têm uma predisposição genética para a calvície.
PROBLEMAS DE CRESCIMENTO	2 a 3 meses	Irreversível	Adolescentes que não completaram a fase de crescimento e começam a tomar anabolizantes têm grandes chances de interromper o processo prematuramente. Algumas substâncias interrompem o prolongamento dos ossos, típico desse período.
MASCULINIZAÇÃO	2 a 3 meses	Variado	Mulheres que tomam anabolizantes se masculinizam em vários aspectos. A voz engrossa, a quantidade de pêlos aumenta e o clitóris aumenta de tamanho – e não significa mais prazer. Esses três processos são *irreversíveis*.

O QUE SE USA

Quem decide partir para o tortuoso caminho dos anabolizantes tem duas maneiras de descobrir o que e como tomar – e como conseguir a droga. Um é o próprio ambiente de malhação, com os veteranos. O outro é a internet. Os dois casos são uma arapuca. As substâncias mais populares são o Durateston, o Stradon P e o Deca-Durabolin, famoso como "deca" ou "bola". São remédios vendidos de forma controlada nas farmácias, com indicações médicas específicas *(veja box)*. Cada ampola custa no mercado negro cerca de 20 reais, e um ciclo de uso requer em média 20 aplicações para ter o resultado esperado. Usuários com menos poder aquisitivo usam até mesmo substâncias de uso veterinário, *como o* ADE e o Potenay, que nem mesmo são anabolizantes, mas sim complexos vitamínicos que aumentam o volume do músculo pelo simples acúmulo de líquido nos tecidos.

Os esteróides mais comuns são drogas injetáveis, razão pela qual também podem representar o perigo de contaminação por doenças infecciosas *como hepatite* e aids, se houver compartilhamento de agulha. As drogas são administradas no músculo para evitar a sobrecarga que uma injeção venosa pode causar no fígado. Mas também existem anabolizantes *em comprimidos*, menos procurados porque são parcialmente destruídos pelas enzimas hepáticas durante o processo digestivo.

O consumo é feito em ciclos, intercalando um período de *uso* com um período de recuperação. Injeta-se de uma a quatro ampolas semanais durante três a seis meses ou faz-se uma aplicação em pirâmide, aumentando e diminuindo a *dose* progressivamente ao longo do ciclo. Quanto maior a frequência e o período de consumo, maior o efeito sobre os músculos – e, conseqüentemente, o perigo de efeitos *colaterais* a curto e longo prazo. >>

Não importa o que você ganhe hoje, amanhã sai perdendo

QUAIS OS PERIGOS

A lista de perigos que um usuário de anabolizantes corre não está restrita aos efeitos colaterais causados pelo consumo regular dessas substâncias, que já não são poucos *(veja box)*. O primeiro, e provavelmente o maior deles, é *consequência* do mercado negro. Embora os anabolizantes esteróides sejam vendidos em farmácias, quem usa essas drogas com finalidade de estética não recorre a esse canal. De acordo com uma resolução da Vigilância Sanitária, de 1998, os esteróides anabolizantes só podem ser vendidos *com* prescrição médica e, neste caso, os farmacêuticos são extremamente criteriosos, porque as receitas precisam ser retidas e as vendas reportadas em relatórios mensais. Resta aos usuários a opção de produtos contrabandeados.

Mesmo quando o contato é obtido na academia, o pedido e a *entrega* nunca são feitos ali, para não chamar atenção. E como se trata de um mercado negro, no entanto, não existe nenhuma garantia de que a substância vendida corresponde ao rótulo. As substâncias famosas são as principais vítimas de falsificação, feitas em laboratórios clandestinos ou mesmo em farmácias de manipulação. "O perigo é maior, porque essas coisas podem ser substâncias mais perigosas que os anabolizantes", alerta Zogaib.

Mesmo quando conseguem as substâncias certas, os usuários ainda correm o risco de não saber como usá-las. Tanto os ensinamentos passados por veteranos como as fontes na internet não são confiáveis. "O conhecimento deles é baseado em tentativa e erro. Só que cada corpo reage de uma forma diferente, e o que deu certo para um pode dar errado para outro. E as fontes na internet costumam exagerar os benefícios e mascarar os efeitos colaterais", explica Iriart.

Nas páginas de *internet*, por exemplo, é comum encontrar dicas para minimizar os efeitos colaterais. Uma das mais comuns é o consumo concomitante de vitaminas do complexo B, que os usuários acreditam proteger o fígado. "Elas não protegem nada. O que fazem é compensar a perda dessas vitaminas, normalmente produzidas pelo fígado. Mas, como os anabolizantes destroem as células hepáticas, a concentração delas cai", explica Zogaib.

Em busca de resultados mais rápidos, alguns iniciantes tomam doses ainda maiores que as indicadas pelos colegas. É assim que surgem casos de morte, como o de Jackson de Souza, de 21 anos. Ele morreu depois de injetar 30 mililitros de *uma* mistura de Deca Durabolin e ADE em cada braço. Um amigo de Souza, de 15 anos, entrou em coma e outros quatro chegaram a ser hospitalizados, depois de tomarem doses menores da *mesma* mistura.

Outro perigo é a dependência. "Quando você para, perde parte da massa muscular e acha que está fraco, apesar de bastante forte. Aí ele volta a tomar e entra num ciclo vicioso", diz Iriart.

Há quem defenda que o uso pode ser seguro. "Se a comunidade médica não fechasse os olhos para isso, as pessoas poderiam tomar com menos riscos", diz Fábio Veras. O problema é que, com hormônios, doses seguras não trariam o efeito anabólico que as pessoas buscam. "Nenhum médico vai receitar remédio para alguém saudável numa concentração que representa tanto risco de efeitos colaterais", explica Zogaib.

O seguro é seguir um regime adequado de treino e dieta. E ter a cabeça no lugar. "É preciso ser mais crítico em relação à idéia de um corpo ideal", diz Iriart. Afinal, saúde é muito mais uma questão de sentir-se bem do que de parecer bem. MH

TRÁFICO DE BOMBA

Anabolizantes entram no país pela fronteira com o Paraguai e são vendidos na internet

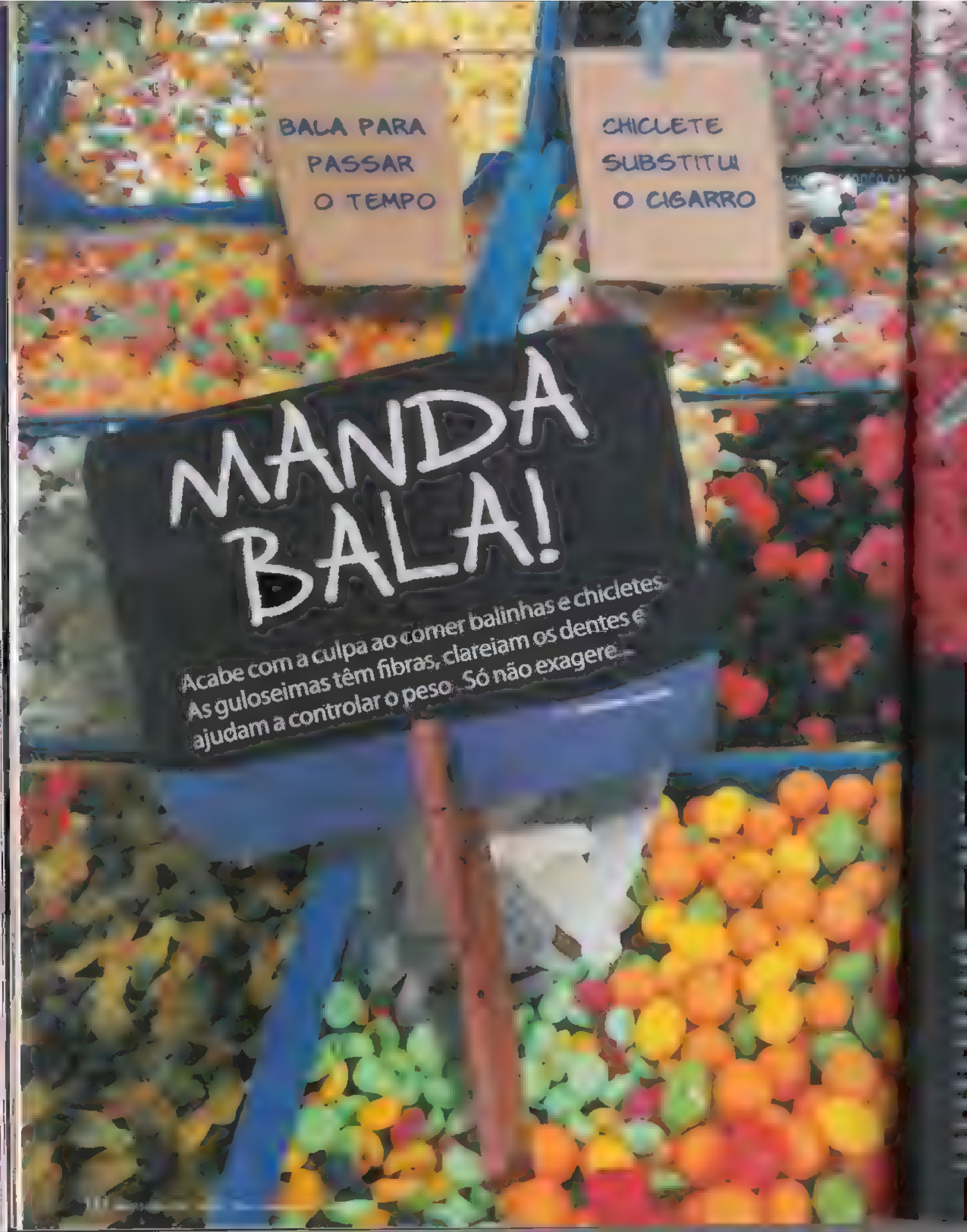
AS ÚLTIMAS PESQUISAS GARANTEM QUE...

...sim, anabolizantes vão mesmo detonar sua saúde

A memória vai para o espaço
O uso de anabolizantes pode prejudicar a memória, segundo estudo com ratos na Universidade de Thessaloniki, na Grécia. O grupo que usou nandrolona diariamente por seis semanas demorou muito mais para reconhecer outros ratos num teste olfativo.

A coisa vicia
Estudos sobre dependência em anabolizantes da Universidade do Sul da Califórnia demonstraram que ratos também se viciam nessas drogas. A dependência em esteróides pode ter causa bioquímica, além de psicológica, diz o estudo.

Pode dar hipotireoidismo
Pesquisadores do Instituto de Biofísica da UFRJ compararam estudos sobre anabolizantes e seu efeito nas glândulas tireóides. Na maioria das pesquisas com humanos, anabolizante em altas doses levou ao hipotireoidismo, doença que dá sonolência.


BALA PARA
PASSAR
O TEMPO
CHICLETE
SUBSTITUI
O CIGARRO
MANDA
BALA!
Acabe com a culpa ao comer balinhas e chicletes.
As guloseimas têm fibras, clareiam os dentes e
ajudam a controlar o peso. Só não exagere.

Entrar numa loja de conveniência para pagar o combustível e sair mascando chiclete [illegible] não é um hábito que os nutricionistas defendam. Mas, por mais [illegible] que você seja [illegible] sobre um algo de [illegible] até dentro. Por isso você não resiste a bala de goma, drops e jujuba. [illegible] não é crime [illegible] que você não saia sem pagar pelas guloseimas. A maior parte delas não leva nenhum prêmio no quesito "teor nutricional", mas muitas têm benefícios: melhoram o hálito, clareiam os dentes e ajudam a emagrecer.

Pulando para as teorias de Freud (que certamente gostava de um puxa-puxa), consumir balinhas e com semelhantes pode ser visto como uma forma de retomar momentos gostosos lá de trás, da infância. "A boca é a primeira zona de prazer do ser humano. Chupar balas pode remeter, ainda que de forma inconsciente, a esse momento primitivo de satisfação oral", observa a psicóloga Alessandra Sapoznik, de São Paulo. Então para que implicar com a inocente jujuba? Sabendo escolher as opções mais saudáveis e não exagerando no consumo, não há por que colocar esses doces de castigo. Apresentamos a seguir as evidências e damos o veredicto: inocentes!

Balinhas melhoram o bafo

Reunião já e não deu tempo de escovar os dentes? Beijo logo depois de um encontro vapt-vupt? Nesses momentos você pode recorrer a um Halls, Tic Tac, Mentos (se você curte produtos importados, um clássico Altoids) ou qualquer outra bala ou chiclete sabor hortelã ou menta. O resultado é imediato: hálito bom e sensação de frescor na boca. Mas a solução é apenas paliativa e não vai resolver o problema de quem sofre de mau hálito. "Mais de 90% dos casos são causados por gengivite ou até mesmo sinusite e rinite. E a balinha ou o chiclete apenas disfarçam na hora H", diz o clínico-geral Arnaldo Lichtenstein, do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo. Mas tudo bem, depois da reunião ou do beijo você pode procurar um dentista (ou um gastroenterologista) e dar fim ao problema de vez.

Chicletes clareiam os dentes

Bebidas como café e vinho, cigarro e alguns alimentos (como chocolate e frutas cítricas) provocam manchas ou enfraquecem o esmalte dos dentes. Algumas gomas de mascar, quando consumidas regularmente, ajudam a retirar essas manchas e a deixar os dentes mais brancos. São produtos que trazem na fórmula bicarbonato de sódio, como o Happydent White, ou um sal (estearato de sódio), caso do Trident White, ambas substâncias com ação branqueadora. O hábito de mascar essas gomas costuma ser um aliado de quem fez clareamento dental, já que esses sais ajudam a conservar o efeito do tratamento.

Ocupe a boca sem ingerir calorias

O gosto por mascar chiclete deve remeter a algum elo perdido entre os seres humanos e os animais ruminantes. Que graça tem mastigar alguma coisa até perder o gosto? Mas é divertido ter algo para ocupar os músculos da mastigação sem necessariamente ingerir calorias. Aliás, ruminar até ajuda a queimá-las. O pesquisador James Levine, da Clínica Mayo, nos Estados Unidos, mediu a energia gasta para mascar chiclete: 11 calorias por hora. **Se você mastigar 100 vezes por minuto, seu metabolismo ainda acelera 20%.** Não parece muito, mas se você levar em conta que, com a boca ocupada, não vai comer besteira durante esse tempo, é um ganho e tanto.

Um outro estudo, apresentado em 2007 na Reunião Científica Anual da Sociedade da Obesidade, dos Estados Unidos, demonstrou que mascar chiclete durante alguns minutos reduz a fome, principalmente de doces. Os 60 participantes da pesquisa, realizada no Instituto de Ciência Wrigley, relataram ainda que **a goma de mascar melhorou seu humor, ao reduzir o estresse e a ansiedade.** Em algumas situações, o chiclete pode levar à severa perda de peso, mas aí não é mais uma opção saudável. O adoçante sorbitol, bastante empregado pela indústria de doces, tem propriedades laxativas e, em excesso, pode causar diarréia, segundo um estudo publicado no *British Medical Journal*. Mas os pacientes avaliados pelo estudo consumiam pelo menos 15 gomas com sorbitol por dia — um exagero. »

Masque chiclete sem açúcar! Ele queima calorias e ajuda a diminuir a ansiedade

Não vá cair de boca

Sai o cigarro, entra a jujuba

Uma das maiores dificuldades de quem pára de fumar é manter a boca ocupada. Daí as guloseimas podem ser uma mão na roda. "Chupar balas e mascar chicletes ajuda a controlar a ansiedade", afirma a nutricionista Ana Beatriz Baptistella Leme da Fonseca, da VP Consultoria Nutricional, em São Paulo. Entretanto, é preciso mais do que nunca tomar cuidado com as calorias, já que o simples cessar do consumo do cigarro pode fazer você engordar. **"O melhor momento para consumir as guloseimas é logo após as refeições ou os lanches, momentos em que geralmente bate a vontade de fumar. E prefira sempre as versões diet"** completa a nutricionista Roseli Rossi. As duas especialistas frisam, porém, que, para driblar a falta do cigarro, mais saudável do que atacar docinhos é optar por comer frutas, beber sucos ou fazer um lanche leve a cada duas ou três horas. Para quem ainda está começando a vencer o vício, uma opção são os chicletes com nicotina, que segundo os fabricantes ajudam a amenizar os sintomas ruins da abstinência, causados pela supressão da substância.

Evidência

Balinhas podem ser nutritivas

Nem toda guloseima é puro açúcar ou simplesmente calorias vazias (aquelas que não saciam), como pregam muitos nutricionistas. Vamos às partes boas. É o caso das balas enriquecidas com vitamina C. Cada Vita C, da Adams, por exemplo, tem 5 miligramas desse nutriente (11% da ingestão diária recomendada). Já as balas com fibras são alternativas para quem está de dieta, dão a sensação de saciedade e ajudam o trânsito intestinal. Cada 20 balas Valda Fibras fornecem 7 gramas de fibras solúveis – mais do que uma maçã. "Do ponto de vista nutricional, as melhores opções são as balas com adoçantes não artificiais, como o xilitol, e aromas naturais de frutas. Evite as recheadas ou de leite, que são calóricas e ricas em açúcar", aconselha a nutricionista Roseli Rossi, da clínica Equilíbrio Nutricional, em São Paulo. Entre uma bala mole e uma dura, prefira a primeira. "A dura pode provocar fraturas nos dentes ou em partes frágeis das próteses", avisa o dentista Oscar Razuk, de São Paulo. Como as pesquisas nunca param, um estudo dinamarquês demonstrou que balas de gengibre podem amenizar a enxaqueca. Essa raiz bloqueia o efeito das prostaglandinas, hormônios que causam a dilatação dos vasos sanguíneos do cérebro e, em conseqüência, a dor.

Evidência

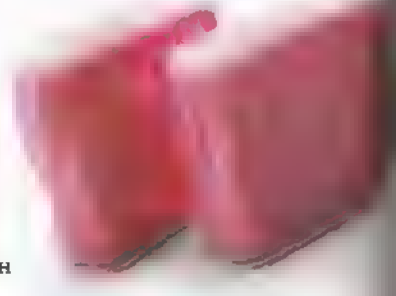
Chicletes combatem as cáries

E você sempre pensou que fosse o contrário. O hábito de mascar gomas sem açúcar durante 20 minutos após as refeições pode diminuir a incidência de cáries e outros problemas odontológicos, ao estimular a salivação, segundo pesquisas da Associação Odontológica Americana. A saliva enxágua os dentes, levando embora os ácidos produzidos pelas bactérias.

Se o chiclete levar xilitol (adoçante presente em frutas como pêra e morango), como o Happydent White, seu efeito anticárie pode ser ainda maior. Um estudo da universidade sueca de Umea mostrou que a substância reduz o número das bactérias que provocam cáries. Mas o xilitol não pode estar misturado a outros adoçantes ou açúcares.

Outro adoçante das gomas de mascar, o sorbitol, também faz papel bonito em benefício da saúde bucal. A Escola de Medicina Dentária de Harvard, nos Estados Unidos, comprovou uma diminuição entre 30% e 60% na incidência de cáries entre os participantes de uma pesquisa que usaram gomas de mascar adoçadas com a substância. MH

Uma bala jamais substitui uma fruta. Mas algumas têm fibras e vitamina C



Mascar chiclete pode deixar uma úlcera para você?

Deixa pra lá, é bobagem. "O aparecimento da úlcera está relacionado à presença de uma bactéria no estômago. **O que a salivação excessiva pode provocar é o aumento na acidez estomacal, que pode piorar uma lesão já existente.** Mas nunca vai ser a causa" do problema, explica o clínico geral Arnaldo Lichtenstein. Em algumas situações a goma de mascar é até usada para tratar pacientes que fizeram cirurgias ligadas ao trato digestivo. Um artigo publicado no início deste ano pela revista americana *Urology* relatou a história de 102 pacientes que passaram por diferentes tipos de cirurgias gastrointestinais. A goma foi receitada pelos médicos cinco vezes ao dia – para metade deles. Os que mascaram chicletes recuperaram os movimentos do intestino (ou seja, conseguiram ir ao banheiro) num prazo bem mais curto do que aqueles que ficaram com a boca parada. Isso provavelmente aconteceu porque a salivação estimulou as fibras musculares do intestino e a secreção de glândulas envolvidas na digestão.

Dani Monteiro

Linda, inteligente, esportista, a apresentadora Dani Monteiro quer mais que um cara sarado a seu lado. Ser sincero é um bom começo...

Por **Fernanda Allegretti** Fotos **Markos Fortes**

Ela é a garota que todo homem gostaria de ter a seu lado. É incansável, divertida, focada, saudável, esperta e tem o norte da sua bússola amorosa apontado sempre para a palavra inteligência. A gaúcha Dani não pára quieta, como se diz no Sul. Passa a semana se dividindo entre as gravações do quadro *Caminhos da Aventura*, que vai ao ar durante o programa *Esporte Espetacular*, da Rede Globo, o programa *Vai Valer a Pena* que apresenta no canal online TV Jam, sessões de foto, entrevistas e outros compromissos pessoais. Além disso, por conta do trabalho, está sempre de malas prontas. "Um dos meus sonhos é ter rotina. Minha agenda é completamente louca, nunca sei onde vou estar na semana seguinte", conta. Mesmo mergulhada nessa vida agitada, Dani, 28 anos, não perde seu foco, nem o humor, nem a simpatia. A garota *MH* por excelência.

Ela sabe se cuidar. Nos raros dias livres, parte para fazer o que mais gosta. Você é capaz de adivinhar o quê? Sim, isso mesmo, esportes. "Vou para a praia mergulhar ou saltar de pára-quedas, que atualmente é meu esporte preferido." Sim, o corpo malhado, as coxinhas belas, torneadas, perfeitas, a musculatura tonificada sem exagero não estão ali por acaso.

A paixão de Dani pelos esportes começou cedo. Aos 7 anos praticava ginástica olímpica, aos 9 já mergulhava com o pai e, aos 13, quando a família mudou para os Estados Unidos, descobriu o windsurf. "Em uma semana de aula já estava completamente apaixonada pela modalidade e não parei mais de treinar." Tanta dedicação rendeu a ela o título de tricampeã brasileira de windsurf. "Aos 18 anos, quando já era atleta profissional e estava de viagem marcada para o Havaí, onde me dedicaria integralmente ao esporte, surgiu o convite para apresentar o programa *Rolê de Verão*, no SporTV. O contrato inicial era de três meses, por isso topei o desafio e resolvi adiar meus planos", conta.

A garota que ama viver ao ar livre foi pega de surpresa. "O programa foi um sucesso e sugeriram a renovação do contrato. Como estava adorando a experiência de viajar e conhecer novas modalidades, aceitei." Sorte dos telespectadores. Na telinha, Dani exala sensualidade de forma natural, a egrégora nunca uma sensualidade que parece fabricada em laboratório. As cenas em que aparece na praia jamais são vulgares, não há forçação de barra. É impossível identificar uma Dani "gostosona", "exibida", "oportunista". Seu sorriso é autêntico, seu papo é leve e inteligente, suas reportagens são um verdadeiro frescor entre os programas de esporte, cada vez menos criativos. ≫

COMO GANHAR UMA GAROTA COMO DANI

E LA PRÓPRIA ENTREGA A CHAVE. EM SÍNTESE, SIMPLICIDADE...

Primeira coisa que nota em um homem:
– O sorriso.
Aonde gosta de ir, quando está acompanhada?
– Adoro curtir um samba, especialmente Arlindo Cruz.
O maior defeito de um homem:
– Ser arrogante.
Como conquistá-la?
– Deixar os joguinhos de lado e ser sincero.
Que mulher não quer ouvir de um homem que, realmente, está a fim dela?

Quem não quer se jogar com ela?

“
O homem que se preocupa em dividir as responsabilidades ganha muito pontos
”

Com ela, diversão e emoção são garantidos

Quem a vê praticando diferentes esportes radicais a cada dom ngo não imagina que ela já teve tanto medo de altura que ficava tensa só de entrar em um elevador. "Quando percebi que o receio estava tomando conta de mim, resolvi partir para um tratamento de choque e pensei na pior coisa que poderia fazer: saltar de pára-quedas. Em 2001 dei o primeiro salto e, daí em diante, não parei mais." Não que ela tenha se tornado uma rocha quando está para se jogar no vazio. "Hoje tenho muito mais segurança e sei avaliar os riscos. É muita adrenalina em um curto espaço de tempo e a sensação de voar é indescritível."

Dani Monteiro é a mulher com a qual você pode sonhar: linda, inteligente e sem frescuras. Veja agora o caminho das pedras que ela pavimentou para você conseguir transformar sonho em realidade. MH

4 DICAS LEGAIS DE DANI MONTEIRO SOBRE RELACIONAMENTO

CURTIR A VIDA A DOIS SEM ESTRESSE É MAIS FÁCIL DO QUE VOCÊ IMAGINA

SAIBA ESCUTAR

"Hoje as pessoas fazem tudo com tanta pressa que mal escutam o que os outros falam. Gosto quando um homem me olha nos olhos e presta atenção no que digo. Foi assim que meu namorado, Felipe, me conquistou."

SAIBA ADMIRAR

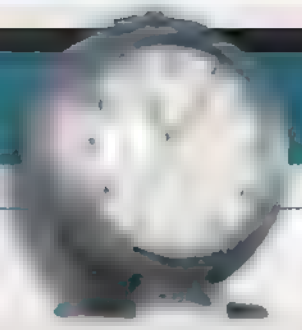
"Gosto de estar com pessoas que tenham algo a ensinar. Acho que tanto o homem quanto a mulher têm sempre que se esforçar para conquistar a admiração do parceiro."

SAIBA DRIBLAR A FALTA DE TEMPO

"As mulheres estão mais independentes e cheias de tarefas para cumprir, por isso o homem que se preocupa em dividir as responsabilidades ganha muitos pontos."

SAIBA DOMAR A FERA

"É mais fácil do que vocês imaginam, rapazes. Basta abraçá-la com carinho, por um longo tempo, sem dizer nada. Comigo funciona. Não sei para onde vai todo o mau humor, mas garanto que ele vai embora."



20 desculpas para chegar atrasado ao trabalho

Vai demorar? Economize na mentira, não entre em detalhes e não faça disso um hábito. Algumas idéias para aumentar seu repertório

Por **Mariliz Pereira Jorge**

07:01

[redacted]

É a mais clássica. O que você precisa é tomar cuidado e não matar a sua avó três vezes no mesmo emprego.

07:02

[redacted]

Tenha cuidado de sujar um pouco as mãos. Olhe a cara que o socorro demorou a chegar. Pega mal, afinal, que tipo de homem é você que nem troca um pneu sozinho?

07:03

[redacted]

E você está em depressão. É bom ter mesmo tomado um pé e cuidado para não ser flagrado feliz com uma loira e uma morena no fim de semana seguinte.

07:04

[redacted]

A vantagem é que você pode dizer que não avisou porque o celular não pegava. Mas ligue assim que estiver a caminho.

07:05

[redacted]

Passou a noite no pirlin-gangorra. Do banheiro para o quarto e do quarto para o banheiro. Já sabe que vai ter que tomar sopa com os colegas na hora do almoço, não é?

07:06

Trancar a [redacted]

É coisa de mané e de quem tem carro velho, e só funciona para atrasos de uma hora. Diga que parou na farmácia ou na padaria e o celular também ficou lá dentro.

07:07

[redacted]

Resta explicar o que exatamente você estava assando de manha e por que raios ainda não contratou alguém para passar suas roupas.

07:08

[redacted]

Será uma meia-mentira. Você pode até usar como desculpa quando acontecer, mas não vá inventar algo que é sempre noticiado em tempo real.

07:09

[redacted]

Como só funcionam das 9h às 17h, de segunda a sexta, quem vai questionar? Mas diga apenas que está resolvendo questões urgentes de família.

07:10

[redacted]

Essa tem que ser uma mentira planejada. Avise no dia anterior, como quem não quer nada, que você tem hora marcada.

07:11

[redacted]

É o rádio-relógio zerou. Funciona, mas, em tempos em que todo mundo usa o celular como despertador, seus colegas podem te achar meio pré-histórico.

07:12

[redacted]

Mande e-mail para o chefe na hora que planejava sair de casa para dizer que está esperando o chaveiro ou sua mulher, que levou a chave com ela.

07:13

Congestionamento

O caos no trânsito é quase sempre tão grande nas grandes cidades, que ninguém vai conferir na TV.

07:14

O cachorro ficou doente

Não exagere na gravidade. Se der de cara com alguém do trabalho passeando no fim de semana com o animal de estimação, vai ficar difícil se explicar.

07:15

Tomou remédios para dormir

Diga que teve insônia, exagerou na dose e não conseguiu acordar. É ótima depois de uma noitada quando você estará mesmo com a cara amassada de sono.

07:16

Acidente de ônibus

E você teve que dar depoimento na delegacia. É preciso ter talento de ator para fazer essa cena.

07:17

Esperar o entregador da geladeira

Melhor se seu prédio não tiver porteiro. Mas você pode sempre dizer que não gosta de deixar a chave na portaria.

07:18

Esqueceu o celular em casa

Vale muito, principalmente se ele também for seu instrumento de trabalho. O chefe vai entender.

07:19

Começou o horário de verão

Só funciona uma vez por ano, mas é infalível.

07:20

Reunião na escola dos filhos

Bem, só se tiver filhos mesmo. E se for daqueles pais notoriamente presentes. MH

Esta não vale, mas é a melhor de todas

Ternos Pág. 134

Cuidados Pág. 138

Camisa Pág. 140

Jeans Pág. 142

Tênis Pág. 145

Botas Pág. 146

Academia Pág. 148

Relógios Pág. 150

Óculos Pág. 151

Perfumes Pág. 152

Vá nessa, tenha o seu

Ter estilo é quase a mesma coisa do que estabelecer uma meta em qualquer outra área da vida – ficar em forma, perder 5 quilos, definir os músculos, conquistar uma mulher ou subir na carreira: exige noção, dedicação, *informação, disciplina...* É algo bem mais complexo (e gratificante, você vai ver) do que simplesmente jogar uma roupa qualquer em cima do corpo. De repente, você começa a prestar atenção a detalhes. Detalhes que fazem *as pessoas – as mulheres!* – começar a prestar atenção em você. Sim, porque estilo é feito de detalhes. Muitos, às vezes. Mínimos, quase sempre. Mas que fazem a diferença. Os óculos, o perfume, o relógio, o jeito de abotoar o paletó, a regata da academia, tudo conta. Tudo o que você vai encontrar neste Guia de Estilo/Inverno 08.

Poucos homens têm esse senso de estilo inato. A maioria o desenvolve com o tempo, com os ouvidos e os olhos bem abertos, sem preconceito. E, uma vez que você tenha encontrado o seu, não importa se vai estar de jeans e tênis numa balada ou de costume preto num jantar de negócios. Nas páginas seguintes, mostramos também por que estilo é algo bem mais consistente do que moda. Tem mais a ver com o jeito *que você vê a vida* do que com o preço que você paga por uma bota ou camisa. Tem mais a ver com a autoconfiança que você passa do que com a etiqueta que mostra.

Seu estilo deve refletir quem você realmente é – não quem você *quer que* os outros pensem que é. Então, ter estilo é fácil: é só ser você mesmo. Mãos à obra.

MH

Embalado para o presente

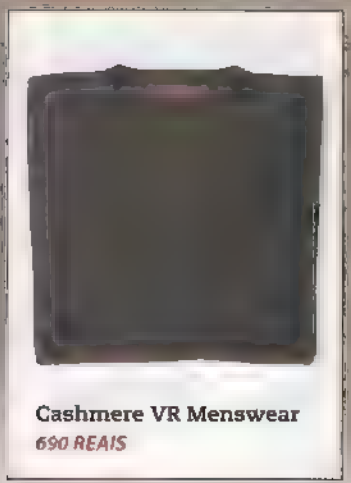
Trench coat Ellus
1200 REAIS

O cara MH

No teatro ou na música, ele está sempre cool

Aos 43 anos, o paulista Juan Alba já desfilou para grifes internacionais, como Jean Paul Gaultier, Paul Smith e Kenzo, fez várias campanhas publicitárias e foi *apresentador* de TV. Mas seu barato é ser ator. Fez novelas, cinema e teatro. Atualmente está em turnê com a peça *Frida Kahlo* e trabalha na criação de *um espetáculo* que mistura poesia e música. Cantor da banda Juan Alba & Os Caras, ele se apresenta toda semana na capital paulista. Mesmo *com essa* agenda agitada, Juan cuida do corpo com sessões de musculação e não abre mão de ficar com as filhas adolescentes, Victoria e Valentina.

MH



Cashmere VR Menswear

690 REAIS

Cachecol VR
Menswear *99 REAIS*

Com carinho...

Cuidados básicos ajudam a aumentar o prazo de validade do seu guarda-roupa e garantem uma aparência impecável

Por **Manoela Figueiredo**

Você investe boa parte do seu salário em roupas e acessórios e joga todo esse patrimônio na máquina de lavar? Muita calma nessa hora. Montamos um guia completo para conservar seu guarda-roupa e aumentar a durabilidade das peças. Seu bolso vai agradecer!

Nugget Unique Nutre o couro e aumenta o brilho dos sapatos *6,90 REAIS*

Deluxe Steamer (Polishop) Elimina o amassado e higieniza as roupas, sem o risco de queimar o tecido *600 REAIS*

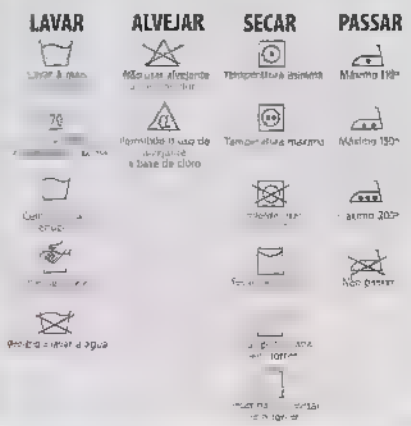
Steamer Portátil (Mevolution) Substitui o ferro de passar roupas ideal para viagens *199 REAIS*

Kit Engraxate (Sapataria do Futuro) Lustra, engraxa e acaba com as imperfeições do couro dos sapatos *83,16 REAIS*

Bolinhas de cedro (Sapataria do Futuro) Promete combater a umidade e as traças do armário. *22,90 REAIS*

Decifre e acerte

Saiba tratar bem suas roupas. Basta entender o que o fabricante sugere



Desodorizador World Tennis Promete acabar com o mau cheiro dos calçados *9,99 REAIS* e **Limpa-tênis World Tennis** Segundo o fabricante, elimina a sujeira do tênis, sem água *9,99 REAIS*

Apague o passado

Siga as dicas de Rejane Nascimento, consultora da rede de lavanderias 5àSec, e elimine as manchas abaixo:

CANETA: molhe um chumaço de algodão com benzina ou acetona, passe levemente sobre a mancha e depois lave a peça.
CAFÉ, VINHO E SHOYO: coloque um pedaço de nabo sem casca sobre a mancha. Ele vai sugar o corante.
AZEITE: passe detergente incolor na mancha e esfregue sem fazer força. Lave a peça em seguida.
SUOR: lave as marcas com sabonete, de preferência branco.

Cabides (Silvério Cabides)
Para não deformar as peças, invista em cabides específicos para cada modelo

Para camisa e calça *38,10 REAIS*

Para camisa *29,50 REAIS*

Para terno *75,10 REAIS*

Para cintos *40 REAIS*

Magik Brush (Sapataria do Futuro) Escova para tecidos. Elimina pêlos e poeiras *23,90 REAIS*

Rolo Adesivo Scotch-Brite A cola adesiva retira fios de cabelo, fiapos e bolinhas *7,99 REAIS*

Prêt-a-Porter Brastemp Essa máquina tira o cheiro de cigarro e comida da roupa e ainda recupera a forma do tecido *1 299 REAIS*

Quem cuida sempre tem...

Técnicas e táticas para preservar o guarda-roupa

MALHAS E TRICÔS: lave à mão e deixe secar em uma superfície plana para não esticar. Na dúvida, recorra à lavanderia.

GRAVATAS: em vez de pendurá-las, faça rolinhos para não machucar a seda.

CAMISAS: se for lavar na máquina, desative a função "centrifugar". Pendure a camisa em um cabide e o resultado será melhor.

TERNOS: guarde os conjuntos em capas de TNT, que deixam as roupas respirar, e use cabides largos para *não* deformar os ombros. Antes de guardar, passe uma escova para remover a sujeira.

SAPATOS: não use o mesmo par de sapatos em dias seguidos. Eles precisam de pelo menos dois dias para secar e descansar. Ao guardar em caixas, faça pequenos furos para ventilar os calçados.

CINTOS: não enrole as peças. Pendure-as para evitar deformação.

MEIAS: evite embrulhar uma meia na *outra*, pois estraga o elástico. *Dobre* apenas.

CUECAS, SUNGAS E ROUPAS DA ACADEMIA: para conservar a integridade das fibras dos tecidos, lave com água fria e seque na sombra.

MANUAL DE INSTRUÇÕES: XADREZ

Aposte nas camisas com xadrez médio para grande e com um colorido discreto.

Os magrelos ficam bem com o xadrez grande, que encorpa. Já quem tem pança deve optar por estampas mais discretas.

"As versões mais ajustadas ao corpo estão em alta, mas evite o modelo se estiver acima do peso", recomenda Sônia Hess, presidente da Dudalina.

Para não parecer que está fantasiado, combine a camisa com calças discretas. "Jeans com lavagem mais básica e calça chino são boas pedidas", orienta Sônia.

Jamais combine a peça com outra estampada.

Camisa Forum *270 REAIS*
Camiseta VR Menswear *79 REAIS*
Calça de veludo Calvin Klein
Jeans *369 REAIS*
Cinto Fasolo *56 REAIS*
Tênis Rockstter *198 REAIS*

OUTRAS PEÇAS

Camisaria Nacional *196 REAIS*

Individual *160 REAIS*

Grunge é a mãe!

Jeans e xadrez, clássicos do passado, voltam trazendo versatilidade e praticidade para o seu dia-a-dia

Por **Fernanda Allegretti**
Produção de moda **Manoela Figueiredo**
Com **Rogério Albuquerque** (modelos)
e **Marcos Alberti** (assistente)

ELA: vestido TNG
130 REAIS

ELE: camisa Individual 1[illegible]
Calça chino TNG
90 REAIS
Cinto Fasolo
44 REAIS
Tênis VR Menswear
229 REAIS

OUTRAS PEÇAS

Zoomp *189 REAIS*

Forum *270 REAIS*

MANUAL DE INSTRUÇÕES/JEANS

Em ocasiões formais, combine-a com um costume cinza, ajustado ao corpo, e gravata em um tom mais claro.

No dia-a-dia, uma boa opção é usá-la com calça clara, como bege ou branca.

"Também cai bem com calça chino. Formar conjuntinho com blue jeans não é uma boa pedida", opina Sônia.

Na hora da compra, fique atento à qualidade do tecido.

MODELOS: GUILHERME SUEIRA [illegible] MAQUIADOR [illegible] CAMISARIA NACIONAL: (11) 3081-5827 FASOLO: (54) 3455-2500 FORUM: (11) 3062-8007 | INDIVIDUAL: 0800-7019194 | ROCKSTTER: (11) 3088-5296 TNG: (11) 3083-7330 VR MENSWEAR: (11) 308[illegible] | ZOOMP: [illegible]

PARA QUEM ESTÁ ACIMA DO PESO
Jeans azul-escuro é como uma pílula emagrecedora instantânea. As pernas parecem mais longas e mais finas. Calças ajustadas ao corpo, de corte reto, também fazem você parecer mais magro. No entanto, fuja da modelagem skinny. Não abre mão de peças mais largas? A dica, nesse caso, é usar a barra num comprimento próximo ao chão, para alongar a silhueta.

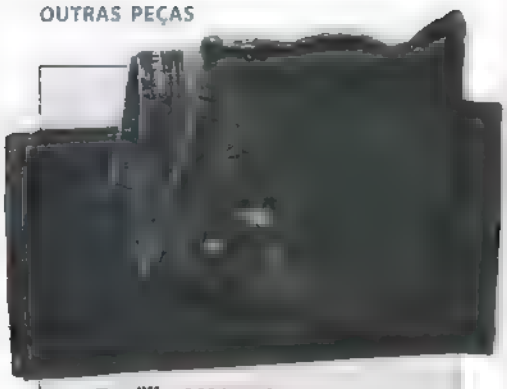
Lee *249 REAIS*

Unha e carne

Amigo de todas as horas, o jeans certo valoriza seu tipo físico e segura a produção

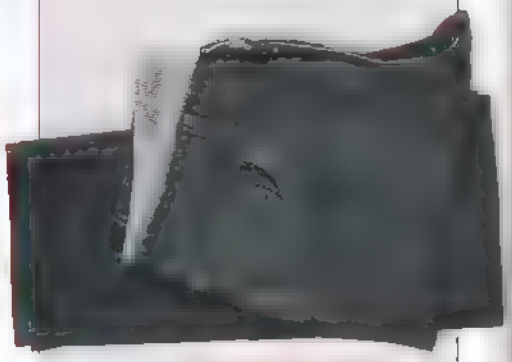
Por **Fernanda Allegretti**
Produção **Manoela Figueiredo**
Fotos **Marcos Alberti**

OUTRAS PEÇAS

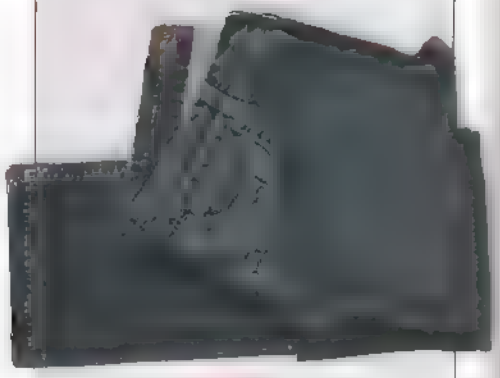


Zapälla *140 REAIS*

VR Menswear *219 REAIS*



Vila Romana *150 REAIS*

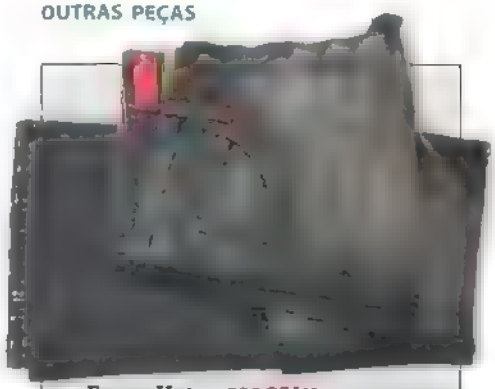


Sommer *127 REAIS*

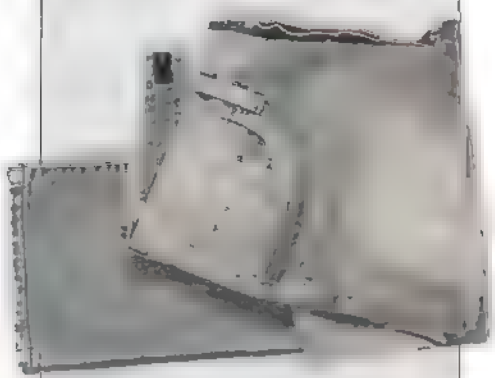
PARA OS ALTOS
Os jeans de corte reto e com lavagem mais surrada caem bem. Vincos horizontais, na parte superior da peça, adicionam volume e largura às longas pernas, equilibrando o conjunto. Outra dica é optar por modelos com a cintura mais baixa. Calças muito justas podem ser modernas demais para o dia-a-dia.

Mandi *199 REAIS*

OUTRAS PEÇAS



Fause Haten *330 REAIS*



Calvin Klein Jeans *349 REAIS*

Dzarm *120 REAIS*

Calvin Klein Jeans *319 REAIS*

A bula do dia-a-dia

>COMO FAÇO PARA MEU JEANS AZUL-ESCURO NÃO DESBOTAR? Quanto menos molhá-lo, melhor. Por isso, se ele não estiver realmente sujo, apenas deixe do lado de fora do armário para tomar um ar. "Quando for lavar a peça, coloque-a do lado avesso e use sabão neutro", orienta o estilista Valdemar Iódice. "Se possível, seque ao sol. Esses cuidados preservam a cor", finaliza.

>COMO GUARDO MEU JEANS? Use um cabide de madeira para pendurá-lo de cabeça para baixo. Dessa forma, não ficará amassado.

>DEVO COSTURAR MEU JEANS, SE ELE RASGAR? A menos que o buraco seja grande a ponto de expor o que não deve ser exposto, continue usando seu jeans sem consertos. Remendá-lo fará o rasgo parecer ainda pior.

PARA OS BAIXOS

Os tradicionais modelos five pockets, em cores escuras, são a melhor opção. Evite calças largas na cintura, que ficam caindo, e escolha uma peça com costura lateral externa, que vá de cima a baixo. Esse pequeno detalhe alonga suas pernas. Se não quiser parecer ainda menor, jamais dobre a barra das calças. Para adicionar alguns centímetros à sua figura, também vale lançar mão de botas e sapatos com saltos.

Ta-Han *151 REAIS*

Antes de comprar, saiba que...

1. Para maior conforto, **escolha peças com costura externa.** Isso evita irritação na pele da parte interna das coxas.

2 **Jeans stretch** não é só para mulheres; nem precisa ficar colado na perna. Com um pouco de lycra no tecido, ele fica mais macio e confortável.

3. É fácil se acostumar com uma marca de jeans. Mas, com a variedade de estilos, finalizações e cortes, vale a pena **experimentar novas marcas.**

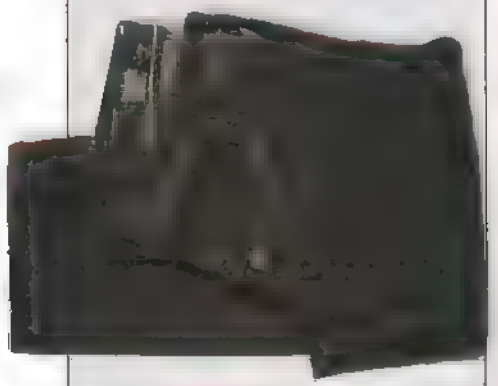
4 "Fuja de peças com muitos detalhes, pois a produção corre **o risco de ficar datada**", ensina o estilista Tufi Duek, da Forum.

OUTRAS PEÇAS

Ellus *259 REAIS*

Index Jeans *225 REAIS*

Mandi *249 REAIS*



Colcci *213 REAIS*

Arremate final

Para *combinar* com jeans, acessórios como tênis, botas e cintos devem conservar o look casual

Por Rachel Campello Fotos Marcos Alberti

MANUAL DE INSTRUÇÃO
Quanto maior a fivela, mais casual o cinto.
Combine com jeans e camisa pólo.
Cintos de couro liso são formais e vão bem com terno.
Peças de couro envelhecido e lona são despojadas e modernas.

Gola
335 REAIS

Oakley
370 REAIS

Doc Dog Sneakers
296 REAIS

Mandi
189 REAIS

M. Officer
249 REAIS

Raphael Steffens
200 REAIS

Fasolo
56 REAIS

Mandi
119 REAIS

Zapälla
145 REAIS

Pala Pala
70 REAIS

Fasolo
48 REAIS

O passo-a-passo dos sapatos

Um calçado bacana levanta a produção, garante a elegância e revela suas intenções. Saiba aqui como acertar na combinação

>Tênis estão liberados NA BALADA. Só não *vale usar* o mesmo da academia.

>Tênis e jeans são informais demais. Para trabalhar, CAPRICHE NA CAMISA ou prefira as botas curtas, mais modernas que *um* sapato tradicional.

>USE MEIAS CURTAS, quase invisíveis. Brancas só para praticar esportes.

>Se *não quiser* parecer um rapper, EVITE SOLADOS GROSSOS. Especialmente se o tênis for branco.

>TÊNIS COM JEANS E BLAZER é uma *combinação* cool. Vai do escritório para um evento social numa boa.

>NUNCA COLOQUE A CALÇA dentro da botinha. Você vai parecer *um soldado*.

ONDE ENCONTRAR: CALVIN KLEIN JEANS | DOC DOG SNEAKERS | FASOLO | GOLA | MANDI | M. OFFICER (11) 3021-8541 | OAKLEY (11) 4003 7822 | PALA PALA | RAPHAEL STEFFENS (16) 3711 1422 | ZAPÄLLA | SOMMER | TA TIAN | VILA ROMANA

Sapataria Cometa
296 REAIS

MANUAL DO USUÁRIO

Social: elas têm o desenho sofisticado e o solado mais fino, de madeira ou couro.

Use: com ternos descolados com um ou dois botões. Para não errar na combinação de cores, escolha tudo no preto.

Não use: com calça cargo ou bermuda. Short, nem pensar!

Alfaiataria
[illegible]
[illegible] REAIS

Sapataria
Cometa
[illegible] REAIS

Fortaleça as bases

Cheias de estilo, as botas da estação vão à fazenda, passeiam pela cidade e mandam bem até em casamentos

Por **Manoela Figueiredo** Fotos **Marcos Alberti**

Camper
775 REAIS
Ellus
250 REAIS
MANUAL DO USUÁRIO
Não use: por fora do jeans ou com trajes formais, como calças de alfaiataria.

Camiseta Adidas *100 REAIS*
Bermuda Fazendo Onda *79 REAIS*
Tênis Asics *300 REAIS*
Meia Lupo *8 REAIS*
Squeeze Track&Field *75 REAIS*
Toalha Fazendo Onda *13 REAIS*

Camiseta New Balance *150 REAIS*
Bermuda Nike *120 REAIS*
Tênis New Balance *329 REAIS*
Meia Lupo *9 REAIS*
Squeeze Track&Field *75 REAIS*

À prova de suor

10 REGRAS DE ESTILO NA ACADEMIA

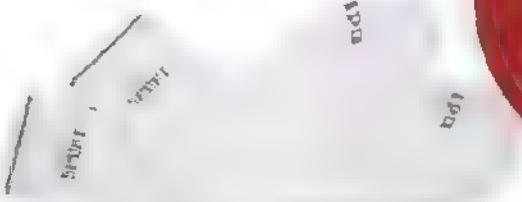
1. Se você pode sentir o cheiro desagradável do seu suor, as pessoas ao seu redor também podem. Encerre o treino e banho!
2. Bandanas só são aceitáveis se você for amigo íntimo do Bruce Springsteen ou da banda Chiclete com Banana.
3. As jóias ficam reservadas às garotas. Deixe seus acessórios no armário.
4. Gritos e bufadas não devem ser mais altos que o som no seu iPod.
5. Leve chinelos para andar no vestiário. Há fungos que vivem por lá.
6. Sempre use cuecas. Ninguém quer ver sua intimidade durante os abdominais.
7. Se você sua em bicas, limpe os aparelhos ao terminar as séries.
8. Peças camufladas estão fora de moda. Mesmo.
9. A menos que você seja um instrutor, deixe as camisetas com o logo da academia na gaveta de pijamas.
10. Substitua o tênis a cada seis meses para garantir sua performance. E lembre-se: as mulheres também julgam você pelos seus calçados.

Short Doox *75 REAIS*

Short New Balance *120 REAIS*

Camiseta regata Adidas *140 REAIS*

Jaqueta Lotto *250 REAIS*



Meia Lupo Walk All Direction *8 REAIS*

Meia Lupo Walk *9 REAIS*

MODELOS: ROBERTO FRANÇA E RODRIGO LACERDA (L'EQUIPE AGENCE) | **MAQUIADOR:** MARCOS ROZA (BLZ) | AGITADOR [illegible] | **DOOX:** (19) 3253-3002 | **FAZENDO ONDA:** (11) 3088-3957 | **LOTTO:** 0800-7256886 | **LUPO:** 0800-7078220 | **NEW BALANCE:** (11) 2176-5309 | **NIKE:** 0800-[illegible] | TRACK&FIELD [illegible]

À frente do seu tempo

Cumpra seus compromissos a seu modo: chegando cedo *ou* tarde

Mesmo sutil e discreto, um relógio revela muito sobre sua personalidade, principalmente para as mulheres. Saiba o que rola de novidade – como os detalhes em laranja – e construa um visual vencedor

Por **Manoela Figueiredo**

Tendência

Emporio Armani
1 896 REAIS

Clássicos

MontBlanc
3 555 REAIS

Casual

DKNY
1 433 REAIS

Timex
414 REAIS

Mido
5 280 REAIS

Diesel
1 404 REAIS

Speedo
210 REAIS

Swatch
850 REAIS

Speedo
158 REAIS

Tudo é relativo

Pontualidade nem sempre é bom. Saiba quando usar alguns *minutos* a seu favor

PRIMEIRO ENCONTRO:
> Chegue: 10 min atrasado
Marcar com ela às 20h e chegar em ponto não é educado, é neurótico. Ela sempre precisa de alguns minutos extras para ficar pronta e, assim, você evita o constrangimento de esperar na sala.

SEU TRABALHO:
> Chegue: 30 min adiantado
Você vai parecer *motivado* e ambicioso. Aproveite que o telefone não vai tocar para organizar seu dia: reveja sua agenda e *limpe a caixa* de entrada do seu e-mail.

UMA ENTREVISTA:
> Chegue: 15 *min* adiantado
Mais que isso você parece desesperado. E é muito desagradável agüentar outros *candidatos* trocando informações sobre currículos na sala de espera.

FESTAS
> Chegue: 30 min adiantado (se for na casa do seu melhor amigo) e 30 atrasado se for *uma festa qualquer*.

NO MÉDICO:
> Chegue: 10 min adiantado
***Você tem* consulta às 10h, com certeza mais três pessoas também. Chegue cedo para ser atendido logo. E *sempre* reserve o primeiro horário da agenda.**

FOTOS: DIVULGAÇÃO. ONDE ENCONTRAR: EMPORIO ARMANI, DIESEL E DKNY 0800-7701212 | MIDO 11) 3246 2699 | MONTBLANC (11) 3068-8811 | TIMEX 0800-0554898 | SPEEDO (11) 3063-5421 | SWATCH (11) 3016-4580

Acerte a moldura

Vai trocar os óculos? Aposte nos modelos arredondados e retangulares, com cara de intelectual, para um look antenado

MANUAL DO USUÁRIO

Ao contrário dos óculos solares, os receituários não devem cobrir as sobrancelhas

Armações coloridas estão em alta para os modernos. "As cores verde, vermelho, amarelo, azul e fluorescentes são boas opções", sugere Mariana Palis, gerente de marketing da Sàfilo.

Elementos naturais, como bambu, *madrepérola, pedras e madeira,* também estão em várias armações da estação.

Web para Marcolin
984 REAIS

Tom Ford para Marcolin
1 654 REAIS

Diesel para Sàfilo
690 REAIS

Hugo Boss para Sàfilo
620 REAIS

Pierre Cardin para Grupo Tecnol
195 REAIS

Ótica Ventura
330 REAIS

Armação ilimitada

Escolha o modelo que mais combina com seu rosto. As dicas são de Mariana Palis, gerente de marketing da importadora Sàfilo

> **ROSTO OVAL:** fica bem com todas as armações, em especial redondas e ovais.

> **ROSTO TRIANGULAR:** combina com armações estreitas, que fazem o maxilar parecer mais largo.

> **ROSTO *REDONDO*:** as armações quadradas e retangulares dão equilíbrio ao rosto e suavizam os traços. Outra boa pedida é investir em hastes grossas e tons *claros, que disfarçam o volume acima e* abaixo da linha dos óculos.

> **ROSTO QUADRADO:** esse formato anguloso precisa ser amenizado com o acessório. Quando for escolher, procure armações retas na parte inferior ou ligeiramente ovaladas, que suavizam o contorno rígido do rosto.

Jogo de essências

Estes perfumes dão uma *mãozinha* na carreira, acalmam os ânimos, apimentam sua vida sexual e ainda deixam você cheiroso. Nós mostramos as estratégias

Por **Fernanda Allegretti**
Fotos **Marcos Alberti**

Estilo no frasco

Nossa consultora de estilo, Cristiana Arcangeli, ensina como aplicar perfume na dose exata para o sucesso

1. Como faço para não errar a mão na quantidade de perfume?
Se *você aplicar* o perfume nos pulsos e no pescoço, certamente vai ficar cheiroso, *sem cometer* exageros. O risco começa quando apelamos para roupa, cabelos, braços... com

MELHORE A MEMÓRIA COM... manjericão

E nunca mais esqueça o nome de uma *mulher*. Um estudo *publicado* no *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* revelou que o manjericão favorece a memória recente. **Encontre-o na fragrância...** Hugo XY, Hugo Boss (60 ml) *178 REAIS*

SEDUZA SUA PARCEIRA COM... cacau

Seu aroma sensual e envolvente. "É comprovado que as pessoas se sentem mais provocantes ao utilizar essências com esse tipo de nota", conta Luciana Knobel, diretora da Givaudan do *Brasil*. **Encontre-o na fragrância...** Cromo Desodorante Colônia, Natura Homem (100 ml) *76,50 REAIS*

MANDE BEM NA CAMA COM... anis

Essa planta é capaz de aumentar sua libido. E melhor: segundo a *Fundação de Pesquisa e Tratamento do Aroma e do Sabor*, seu aroma eleva o fluxo sanguíneo no seu amigo *lá de baixo* e prolonga a ereção. **Encontre-o na fragrância...** Pour Un Homme, Anna Pegova (100 ml) *96 REAIS*

COLOQUE UM PONTO FINAL NAS DORES DE ESTÔMAGO COM... gengibre

Se você sofre desse mal, procure produtos com a raiz. Segundo estudiosos, seu cheiro mostrou ser um ótimo aliado para combater o desconforto estomacal. **Encontre-o na fragrância...** Tokyo By Kenzo, *Kenzo* (50 ml) *189 REAIS*

a intenção de ficar perfumado o dia todo, o que não acontece. Na dúvida, é melhor passar pouco e reaplicar ao longo do dia.

2. Se eu errar na dose, devo tomar banho ou basta passar uma toalha molhada? Se a pele ainda estiver molhada de perfume, seque com toalha ou papel. Caso contrário, tome um outro banho.

3. Se eu for do trabalho para um evento à noite e não puder passar em casa para um banho, posso reaplicar o perfume? Deve ser o mesmo ou pode ser outro? Reaplicar o perfume é a melhor maneira de se manter cheiroso ao longo do dia, sem precisar exagerar na primeira aplicação. O ideal é usar a mesma fragrância. Se isso não for possível e você for aplicar um outro perfume, espere no mínimo seis horas para evitar a mistura dos cheiros.

4. Ao aplicar perfume no pescoço, corro o risco de manchar as camisas? É muito raro manchar roupa com perfume. Mas, para evitar que isso aconteça, aplique o perfume na pele e espere secar antes de se vestir.

CURE UMA DOR DE CABEÇA COM... maçã verde

Um estudo da *Fundação de Pesquisa e Tratamento do Aroma e do Sabor* descobriu que o cheiro da maçã verde alivia tensões e dores na cabeça, assim como também inibe seu apetite.

Encontre-o na fragrância... Silver Black, Azzaro (100 ml) *250 REAIS*

DÊ UM CHEGA PRA LÁ NO ESTRESSE COM... sândalo

Pesquisadores britânicos descobriram que o sândalo tem moléculas similares a um esteróide encontrado no suor humano, que proporciona ação tranqüilizante.

Encontre-o na fragrância... Zaad, O Boticário (95 ml) *125 REAIS*

FIQUE ALERTA COM... abacaxi

Essências doces são conhecidas por melhorar a função cerebral e mantê-lo em alerta. Trocando em miúdos, é a melhor pedida para driblar a falta de concentração.

Encontre-o na fragrância... Ferre for Men, Gianfranco Ferre (100 ml) *245 REAIS*

DRIBLE O DESÂNIMO COM... cedro

O óleo dessa madeira de aroma profundo e balsâmico já foi usado para embalsamar corpos no Egito e como incenso no Oriente. Acredita-se que o cedro proporciona longevidade, tranqüiliza, combate o medo e a depressão.

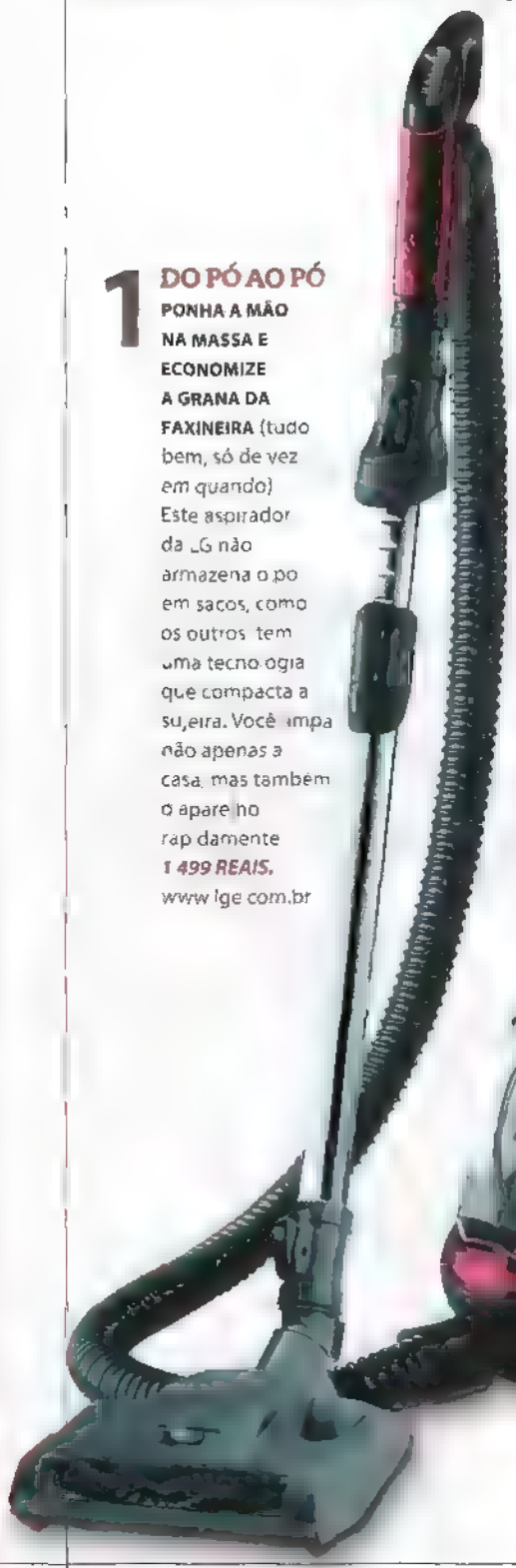
Encontre-o na fragrância... Eau de Parfum Cedar, L'Occitane (75 ml) *199 REAIS*

ONDE ENCONTRAR ANNA PEGOVA 0800-131345 AZZARO 0800 [illegible] GIANFRANCO FERRE [illegible] L'OCCITANE 0800 171272 NATURA 0800 115566 O BOTICÁRIO [illegible] OS PREÇOS FORAM [illegible]

Dispense o mordomo

Garanta as mordomias que você precisa desfrutar em casa

Por **Gustavo Simon**



1 DO PÓ AO PÓ

PONHA A MÃO NA MASSA E ECONOMIZE A GRANA DA FAXINEIRA (tudo bem, só de vez em quando) Este aspirador da LG não armazena o pó em sacos, como os outros tem uma tecnologia que compacta a sujeira. Você limpa não apenas a casa, mas também o aparelho rapidamente ***1 499 REAIS.*** www.lge.com.br

2 PARABÓLICA 2.0

ESTA ANTENA DA TELE SYSTEM DÁ UMA MÃO PARA VOCÊ ASSISTIR TV DIGITAL EM *QUALQUER* LUGAR. Com conexão USB, ela capta o sinal das emissoras de TV aberta que transmitem sinal digital e pode ser acoplada ao notebook. E ainda programa a gravação dos seus seriados favoritos no HD do micro. ***329 REAIS.*** www.telesystembrasil.com.br

3 DIVULGUE SEU PLAYLIST

OS FINLANDESES DA NOKIA TAMBÉM BOTAM SOM NA CAIXA. Com estes alto-falantes portáteis da marca, com tecnologia bluetooth, você vira DJ da festinha com os mp3 que armazena no celular. E ainda funcionam como viva-voz. ***399 REAIS.*** www.nokia.com.br

4 KARAOKÊ DE CHUVEIRO

ESTE* RÁDIO-RELÓGIO COM VENTOSAS PODE SER FIXADO NO BOX DO BANHEIRO** (é à prova d'água, claro) E você ainda pode calcular o tempo que demora no banho, para ser ecologicamente correto ***114 REAIS. www.mevoutcom.br

MUDE DE BAIRRO, MELHORE DE VIDA

A VIZINHANÇA FAZ A D FERENÇA EM SUA QUALIDADE DE VIDA. FAÇA A SI MESMO ESTAS PERGUNTAS E AVALIE

>> QUÃO BARULHENTO É O SEU QUARTEIRÃO? Barulho freqüente acima de 60 decibéis (algo como uma máquina de lavar) aumenta em 46% o nível de estresse e o risco de sofrer um ataque cardíaco.

>> ONDE É O PARQUE MAIS PRÓXIMO? Morar relativamente próximo a uma área verde amplia em até 50% suas chances de querer se exercitar pelo menos uma vez por semana.

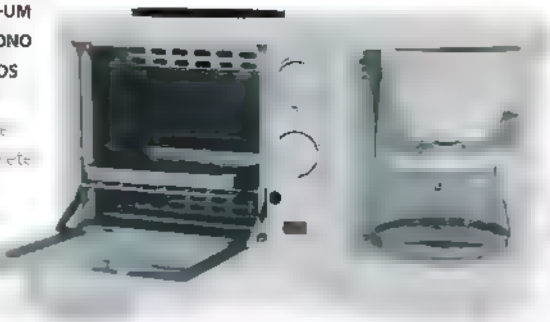
>> DÁ PARA PASSEAR NA BOA? Quem vive numa vizinhança apropriada para caminhadas fica 240% mais disposto a fazer exercícios moderados e tem 42% menos risco de ficar acima do peso.

5 MELHORE O PRUMO

POTENCIALIZE OS RESULTADOS DA SUA MALHAÇÃO DOMÉSTICA COM ESTA PLATAFORMA DA REEBOK FITNESS. Ela pode ser usada para simular movimentos de surfe e esqui ou como complemento para diversos exercícios (como afundo ou agachamento), para fortalecer joelhos, tornozelos e quadril. ***780 REAIS.*** www.reebokfitness.com.br

6 TRÍPLICE ALIANÇA

GRAÇAS A ESTE TRÊS-EM-UM VOCÊ PODE ESTICAR O SONO E LEVANTAR UNS MINUTOS MAIS TARDE. [illegible] seu café da manhã [illegible] sanduíche, café [illegible] em uma tacada só, juntando forno [illegible] chapa e cafeteira. ***139,90 REAIS.*** www.doural.com.br



7 TÁ QUENTE? TÁ FRIO!

COOLERS VOCÊ JÁ CONHECE. Mas o bacana deste da Dometic, que funciona a pilha ou ligado ao acendedor de cigarros do carro, é poder programar a temperatura que você quer para latas ou garrafas. Assim você acerta a temperatura ideal para o vinho ou esquenta a cerveja daquele seu amigo mala. ***499 REAIS.*** SAC (11) 5501 1969

8 DE QUEM É A VEZ?

NÃO BRIGUE MAIS COM A NAMORADA QUANDO ELA PEDIR PARA VOCÊ LAVAR LOUÇA. Esta lavadora da [illegible] esforço. Ela tem [illegible] água nas tralhas [illegible] e obsessivo por [illegible] tura mata os [illegible] REAIS. [illegible] id.com.br **MH**

FOTOS DIVULGAÇÃO · OS PREÇOS FORAM ESTIMADOS PELOS FORNECEDORES EM ABRIL DE 2008 [illegible]

BOLETIM
SEXO

Seja *você* o protagonista

NADA DE ÚLTIMO CAPÍTULO Você e sua parceira estão tentando engravidar? Então, tire a da frente da televisão. Segundo um estudo do Centro de Pesquisas para Política Econômica da Grã-Bretanha, novelas provocam queda na taxa de natalidade no Brasil. E não é por desviar a atenção do sexo. O que acontece é que as mulheres acabam *gostando* das famílias pequenas representadas nos folhetins. Mais: a queda acontece em regiões que recebem sinal da TV Globo. Drama hões mexicanos não têm impacto no número de nascimentos. Na década de 60, a média de filhos por mulher foi de 6,3. Em 2000, 2,3. Então, se você quer perpetuar seus genes, desligue a televisão.

RESSURJA DAS CINZAS Antes de tentar fisgar alguém num bar esfumaçado, leve em conta o que pode acontecer se você se der bem. Inalar fumaça *passivamente* sabota suas ereções, de acordo com um estudo da Universidade do Texas (EUA). Quando homens receberam uma dose de nicotina equivalente a 30 minutos de exposição à fumaça, suas ereções ficaram 23% mais fracas do que as dos homens que não tomaram o estimulante. A nicotina da fumaça disparа hormônios que impedem que as veias do seu pênis se contraiam e segurem o sangue, dizem os autores do estudo.

ESPALHANDO A DESINFORMAÇÃO O que os olhos do seu médico não vêem sobre DSTs, você sente. Em um estudo publicado no período *Sexually Transmitted Infections* (EUA), uma enquete com 200 médicos de família descobriu que eles acreditavam (erroneamente) que uma pessoa tem apenas 45% de chances de contrair herpes genital de alguém que não exibe os sintomas. Na verdade, existe 70% de chances de infecção quando o vírus do parceiro está escondido. Então, não acredite cegamente em tudo o que seu médico disser e sempre use camisinha. Você vai reduzir seu risco a um terço, afirma um outro estudo da Universidade de Washington (EUA).

VOCÊ CONHECE AS MULHERES? Você foge de compromisso e quer apenas se divertir? Saiba que está indo contra a maré: 88% das mulheres brasileiras consideram importante ter uma relação duradoura com um parceiro. **Você fica inseguro diante de uma mulher bem vestida?** Bobagem! A *produção* é para você. 73% delas se arrumam para o sexo oposto.

ELE x ELA

>> SEXO FORTE
Pesquisadores da Universidade de Massachusetts (EUA) analisaram homens e mulheres após fazerem duas séries de 25 roscas diretas. E os descobriram que as mulheres apresentam mais sintomas de danos musculares imediatamente depois de levantar peso. Esse estrago inibe o crescimento muscular – uma das razões pelas quais é mais fácil para os homens ganhar massa. **Vantagem: homens.**

>> EMPATE TÉCNICO NA WEB
Foi-se o tempo em que a internet era território mais masculino. O resultado de uma pesquisa do Ibope mostra que, entre 25 e 34 anos de idade, homens e mulheres estão praticamente empatados em participação online. Ou seja, as chances de encontrar alguém na rede aumentam para ambos. **Vantagem: os dois.** MH

FATOS DA VIDA

26

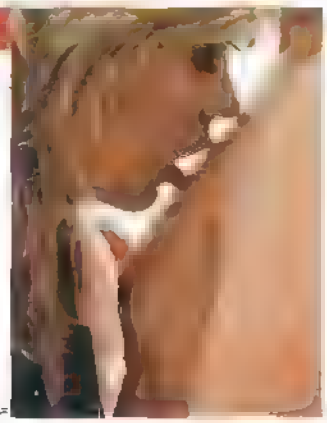
Porcentagem de homens no mundo que já procuram parceiros sexuais online.

O SEGREDO DELA

As mulheres dizem *que não* curtem certas coisas entre quatro paredes. Isso até pode ser verdade. Mas aí existe a realidade para maiores de 18 *anos*. Um estudo da Universidade Wayne State (EUA) registrou que quando elas assistem vídeos com atos sexuais seus cérebros dizem *"Não"*, mas seus corpos dizem "Uau!"

PORCENTAGEM DE MULHERES QUE FICAM FISICAMENTE ESTIMULADAS QUANDO VÊEM...

Mulheres fazendo sexo oral em homens	63%
Transas no estilo cachorrinho	42%
Cenas de sexo anal	38%
Estímulos manuais	29%
Homens fazendo sexo oral em mulheres	17%



BOLETIM FITNESS

REFORÇO NEGATIVO Muitos atletas tomam vitamina C como uma especie de combustivel para a recuperação muscular. O problema é que o excesso da substância pode diminuir os ganhos do seu treino, revela um estudo do periódico *American Journal of Clinical Nutrition*. Homens que ingeriram 1 000 miligramas de vitamina diariamente durante um programa aeróbico de oito semanas aumentaram menos a resistência do que aqueles que não usaram o suplemento. De acordo com o estudo, os músculos dos usuários de vitaminas tinham menos mitocôndrias, organelas celulares que convertem os nutrientes em energia. Mantenha seu consumo em 500 miligramas por dia – pesquisadores britânicos descobriram que essa quantidade ajuda a recuperar os músculos mais rapidamente do que as megadoses.

SAIA DO LUGAR A esteira não é páreo para o solo. Quando cientistas da Universidade Wake Forest (EUA) permitiram que um grupo de pessoas definisse seu próprio ritmo na esteira e em uma pista de corrida, eles perceberam que os usuários das esteiras preferiram velocidades mais lentas e distâncias mais curtas do que os atletas de pistas. E, mesmo quando tinham que correr em um ritmo determinado, a velocidade de quem estava em terra firme era maior. Uma razão: a turma da esteira se sentia menos motivada com o treino do que os corredores de rua, de acordo com os autores do estudo.

EXPULSE A DOR Cansado de ficar com músculos doloridos? Faça um mix com exercícios cardiovasculares e musculação, sugerem os pesquisadores da Universidade da Califórnia, em Santa Cruz (EUA). Homens que realizaram de 30 a 45 segundos de exercícios aeróbicos antes de cada série de resistência reduziram a dor imediatamente. E depois de quatro semanas não sentiam mais nada. "Esse método acelera a restauração muscular", diz W. Jackson Davis, autor do estudo. Aumente a intensidade do aquecimento até alcançar um ritmo vigoroso, ou seja, coração acelerado. Continue com a sua rotina de pesos, mas antes de cada série pule corda ou faça tiros de corrida de 30 segundos.

FORÇA NAS QUADRAS Tudo o que você precisa para ganhar agilidade nos esportes que exigem pulos e aumentar seus músculos é ar. Exercícios de explosão ajudam você a pular mais alto no jogo, dizem os cientistas da Universidade da Carolina do Norte (EUA). Comece com saltos verticais, saltos para a frente e, por fim, saltos com agachamento. Estes são assim: pule e agache com os pés separados, o esquerdo para a frente. Depois, troque de pernas para a próxima série. Complete um total de 2 a 4 séries de 6 repetições, descansando 60 segundos entre elas.

GERAL

MÁQUINA DA VEZ Não deixe que a aparência espacial das estações de cabo assuste você. E as são os melhores equipamentos para construir força, de acordo com um estudo publicado no periódico *Journal of Strength and Conditioning Research*. Ao contrário das máquinas com pesos integrados, que permitem empurrar e puxar em apenas uma direção, as cordas e polias de uma estação de cabo permitem que você alterne os padrões de movimento. Como resultado, você ganha mais força. Para obter todos os benefícios desse treino, puxe a alça para alturas diferentes durante o movimento. Ou tente girar o torso nos supinos e nas remadas.

VELOCIDADE NA FRUTA Uvas passas promovem a mesma enxurrada de energia que os géis energéticos, revelaram cientistas da Universidade Estadual de San Diego (EUA). "A uva passa, no entanto, também fornece antioxidantes, fibras e vitaminas", diz o autor do estudo, Mark Kern, E, como passas são mais baratas que o gel, a saúde financeira fica bem também.

HIPERTROFIA DO TREINO

Fazer de exercícios uma obsessão é mais comum do que se imagina. Uma pesquisa brasileira publicada na revista digital *Lecturas, Educación Física y Deportes* revelou que 88% dos homens têm perfil para desenvolver compulsão por exercícios físicos. O estudo foi realizado com frequentadores assíduos de academias. Veja outros números desse trabalho:

>> 33% dos entrevistados frequentam a academia cinco vezes por semana e 7% malham seis vezes.

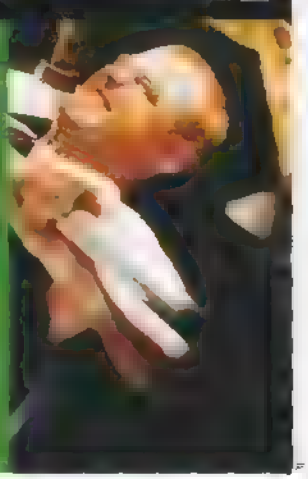
>> 50% ficariam extremamente irritados se passassem uma semana sem exercícios.

>> 20% têm grandes chances de desistir de um compromisso se ele acontecer na hora do treino e 3,33% têm certeza de que não faltariam à academia.

elos ao se olhar no espelho acham que bem que malhar mais. Quando a avaliação é feita por médico ou profissional de educação física, apenas 6,66% das pessoas realmente têm medidas pouco satisfatórias.

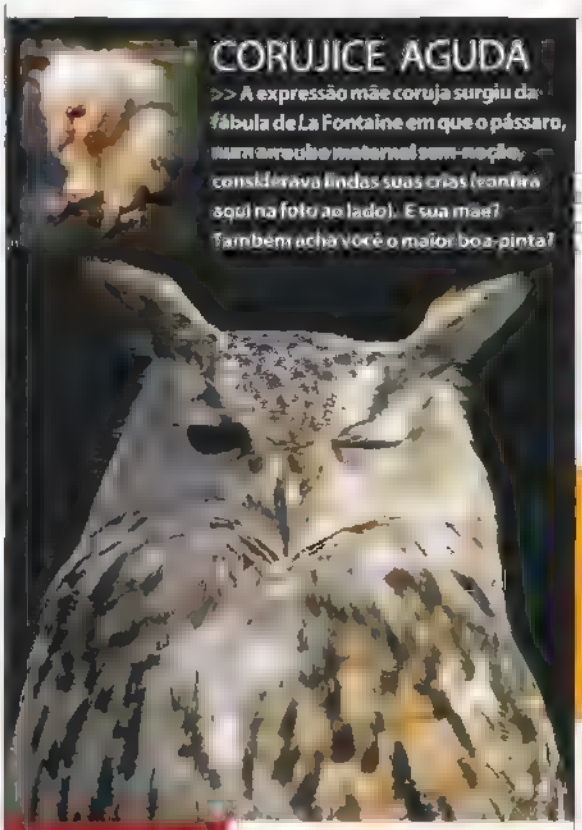
>> Ir à academia ocupa o segundo lugar na lista de atividades preferidas.

>> 23,33% concordam com o uso de anabolizantes.



É a mãe!

Será que elas são mesmo todas iguais... à sua?



CORUJICE AGUDA

>> A expressão mãe coruja surgiu da fábula de La Fontaine em que o pássaro, num arroubo maternal sem-noção, considerava lindas suas crias (confira aqui na foto ao lado). E sua mãe? Também acha você o maior boa-pinta?

ELAS NÃO TÊM SEMANCOL...

As atitudes mais constrangedoras que as mães dos leitores da MH conservam até hoje:

46% ficam acordadas até eles chegarem da balada.
29% ligam para o celular para saber se levaram o casaco.
16% insistem em chamá-los por um apelido constrangedor da infância.

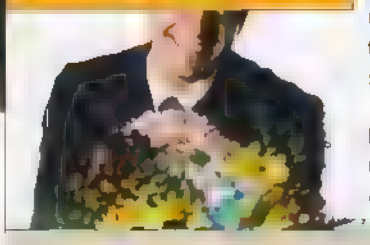
QUEM PADECE NO PARAÍSO?

Perguntamos aos leitores: "Qual é o estilo da sua mãe?". Conclua quem sofre mais:

31% NONA Querem eles sempre por perto para comer a macarronada.
21% CULPADA Vão atrás deles até quando não precisa.
15% PERTURBADA Estão sempre enroladas com mil problemas.
15% VÍTIMA "Você não gosta mais da mamãe, sniff, sniff".
12% SARGENTONA Pegam pesado.
6% ÁCIDA Fazem comentários e críticas nos piores momentos.

Cordão umbilical

73% dos nossos internautas moram com suas respectivas
35% deles estão contando os dias para ter grana e dar no pé
25% fizeram questão de se jogar no mundo logo que puderam.



TODO SEGUNDO DOMINGO DE MAIO É FATAL...

Comemorar o **Dia das Mães** é um costume do início do século passado. Uma americana ficou tão triste com a morte da mãe que **as amigas fizeram uma festinha para animá-la**. A mania se alastrou e a data virou oficial em 1914.

↓

FALTA DE IMAGINAÇÃO: na hora de escolher o presente, **41% dos nossos leitores** apostam no básico: **buquê de flores**.

ÉDIPO BEM COMPLEXO

[illegible] Sigmund Freud [illegible] do complexo de Édipo [illegible] 3 anos [illegible] Freud, [illegible] todo de mãe; Amália.

Ô FILHO INGRATO!

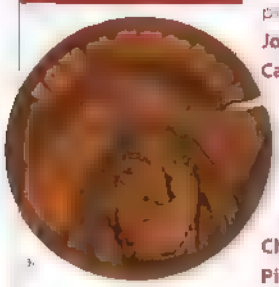
Um chinês de 16 anos, viciado em internet, em 2007 matou a mãe com uma faca de cozinha. Ela não liberou grana para o cibercafé.

Em Roraima, este ano, uma garota de 17 anos fez o mesmo porque a mãe não emprestou o carro para ela ir a um show da banda Calypso. Então ela foi.

Cantada na véia

Estes homens agearam ou picharam a mamãe numa canção:

John Lennon: *Mother*
Cazuza: *Soins Mães São Felizes*
Ozzy Osbourne: *Mama [illegible] Home*
Tupac Shakur: *Dear Mama*
Caetano Veloso: *Mamãe [illegible]*
Spice Girls: *[illegible]*
Chico César: *Mamão Atrás*
Pink Floyd: *Mother*

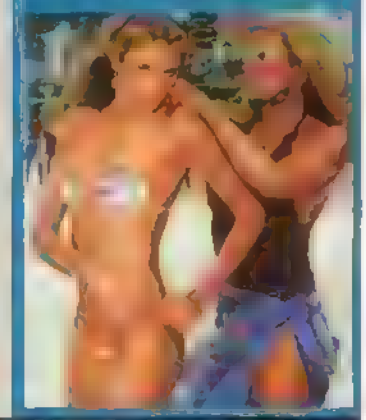


PUXOU A MAMAE? PERIGO!

Seu pai não é o único parente que pode transmitir a você risco de câncer de próstata e testículo. Sua mãe também! **Primeiro motivo:** ela tomou algum remédio à base de diethylstilbestrol (DES) durante a gravidez? O remédio, que servia para combater o aborto espontâneo, **foi proibido nos anos 1970 por ter substâncias cancerígenas**, mas continha também grande quantidade de estrógeno, hormônio feminino que, nos homens, pode ocasionar tumores ou atrofia testicular. **Segundo motivo:** um estudo sueco mostrou que homens cujas mães fumaram na gravidez têm quase o **dobro de chances de desenvolver câncer** nas bolas, principalmente se elas tiveram algum tipo de tumor. Está desconfiado? Visite o urologista e conte a história.

TAL MÃE, TAL FILHA

No caso destas beldades, os genes não se perderam pelo caminho:
>> Luiza e Yasmin Brunet
>> Goldie Hawn e Kate Hudson

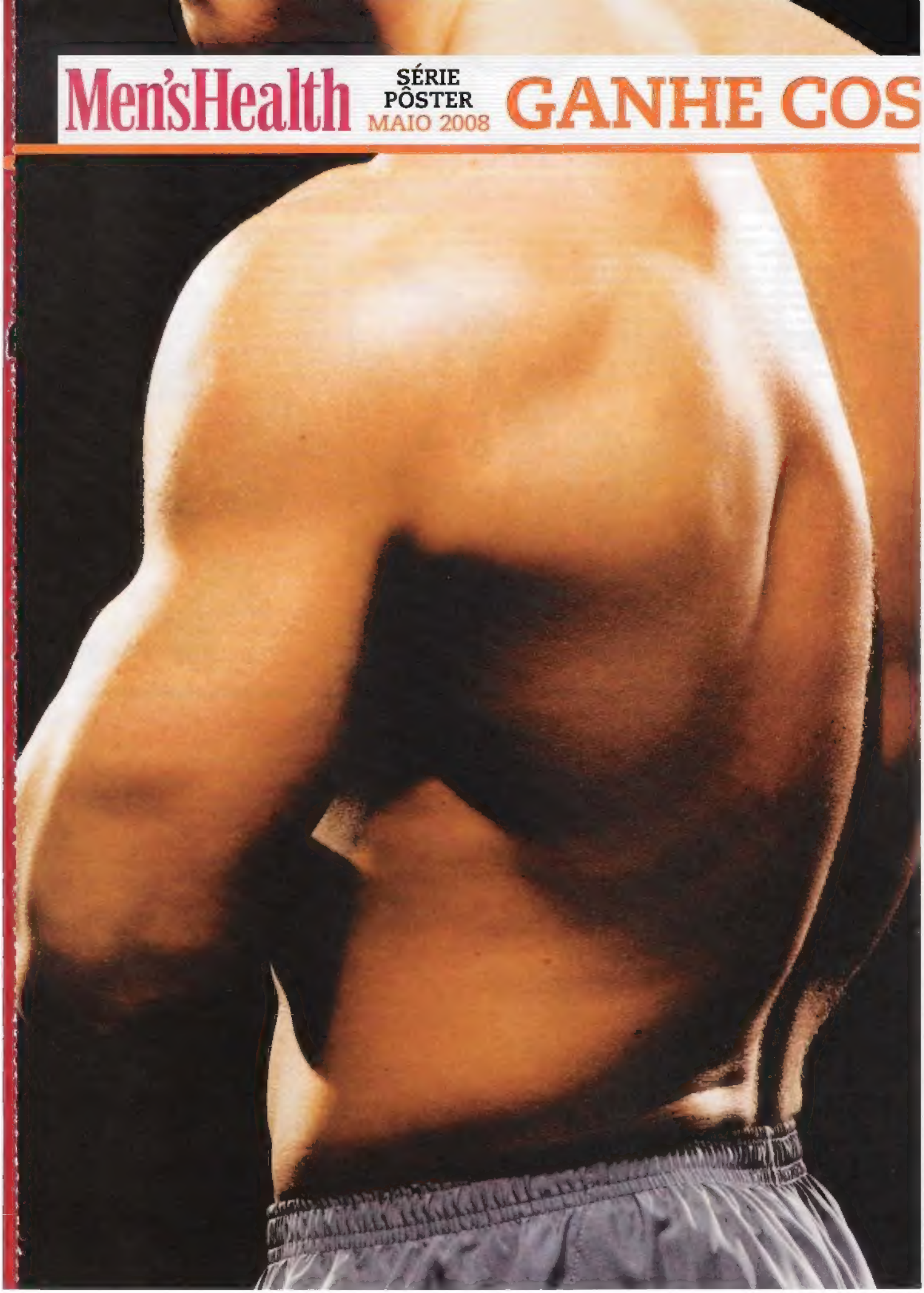


Fontes: Revistas *Aventuras na História*, *Mundo Estranho* e *Superinteressante*; sites Wikipédia, Guinness World Records, ozzy.com e site MensHealth.com.br

Men's Health

SÉRIE PÔSTER
MAIO 2008

GANHE COS



TAS E OMBROS LARGOS

OS FATOS

As costas, mais que qualquer outro grupo muscular, melhoram sua postura e fazem você parecer mais alto e mais magro. E por isso, embora fiquem escondidas grande parte do tempo, não devem ser negligenciadas nos treinos. Com três programas da pesada, seu tronco ganha forma perfeita, em V, alargando seus ombros.

TRÊS COISAS QUE VOCÊ NÃO SABE SOBRE SUAS COSTAS

1 Costas fortes podem levar a uma barriga reta. Isso porque quanto mais músculo tiver, mais gordura você queima. E não existe músculo maior que o grande dorsal. Vire um craque na barra e ative-o rapidamente.

2 Braços fortes levam a costas fortes. Para um treino mais eficiente, comece movimentos de remada contraindo os ombros para trás. E depois puxe o peso com os cotovelos, não com as mãos.

3 Sempre que você treina costas ou peito, ou até quando está diante do computador, as costas estão tensionadas. Como esses músculos se prendem à coluna e envolvem as costelas, eles entram em ação na maioria das atividades que usam os membros superiores. Alongue esses músculos para deixá-los flexíveis.

OS NÚMEROS

10
Porcentagem de gordura que você precisa perder para dobrar o número de flexões

20
Porcentagem a mais de força que as costas fazem quando você executa o pulldown com pegada aberta

59
Porcentagem a mais de calorias queimadas quando você treina músculos grandes

A RECOMPENSA

POSTURA PERFEITA! Músculos das costas fortalecidos são essenciais para manter a coluna reta e a postura correta. Além de melhorar o visual, você evita dores no corpo por desleixo.

ABDOME PAREDE! Uma coluna reta e forte causa uma boa impressão e faz o resto do corpo parecer ainda mais em forma. A musculatura da barriga, por exemplo, fica mais firme e trabalhada. E a pança desaparece.

FORÇA BRUTA! Os músculos das costas são fundamentais para todo o funcionamento dos membros superiores. Ou seja, quando eles estão treinados, você garante força nos braços e no peito. Carregar um sofá fica fácil!

PROTEÇÃO! Para as mulheres, costas largas são sinônimo de proteção. E, quando se sentem protegidas, elas ficam muito mais na sua, concorda?

Por **Myatt Murphy** Fotos **Scott McDermott** Treinos **Scott Rankin**

PRODUÇÃO: AMIT GAWANI. MAQUIAGEM: KEVYN DONLIN/SUSAN PRICE. SHORTS, MEIAS E TÊNIS ADIDAS

SEU PROGRAMA

Garanta resultado personalizado com um des

CIRCUITO DE BARRA PARA QUEBRAR RECORDES

Melhore seu desempenho na barra, aumentando de três a cinco repetições em quatro semanas, segurando na descida. É uma forma simples de fortalecer os maiores músculos das costas – os grandes dorsais.

COMO FUNCIONA: Faça a quantidade de repetições de barra [1] que conseguir. Sem descanso, use um banco para subir na barra, e desça o corpo em dez segundos. Isso equivale a uma repetição. Faça três repetições e, em seguida, 12 repetições da remada sentada com pegada fechada [7]. Descanse por 60 a 90 segundos e repita o circuito duas vezes. Faça isso três dias por semana, com pelo menos um dia de intervalo entre sessões.

ALTO E FORTE: A COMBINAÇÃO PERFEITA

Fortalecer os músculos da região lombar, da parte de trás dos ombros e do trapézio vão melhorar instantaneamente sua postura. Esses dois movimentos dão conta do recado.

COMO FUNCIONA: No início ou no final do treino, faça a extensão das costas na bola suíça [6] e a retração escapular no cabo [5]. Faça duas séries de dez a 15 repetições de cada exercício, com 60 segundos de intervalo entre elas – até três vezes por semana.

FLEXIBILIDADE PARA O GRANDE MÚSCULO

Misture os exercícios cada vez que fizer esse treino, assim você quebra a rotina e garante novos desafios. Essa variação aumenta sua chance de persistir no programa.

COMO FUNCIONA: Comece com a remada unilateral com halter [2] ou com a remada inclinada com barra [3]. Faça três séries de 12 repetições, com intervalo de um minuto entre elas. Em seguida faça a remada sentada com pegada aberta [4] ou a remada sentada com pegada fechada [7]. Novamente, faça três séries de 12, com intervalo de um minuto entre elas. Termine com o método decrescente de lat pulldowns [8] – isto é, complete dez repetições com a carga mais pesada que conseguir. Sem intervalo, reduza o peso e faça mais dez, em seguida reduza mais uma vez para outras dez. Faça esse treino duas vezes por semana.

1 BARRA

Segure a barra com pegada superior (palmas para a frente), com uma distância um pouco maior que a largura dos ombros entre as mãos. Fique pendurado com os braços totalmente esticados. Eleve o corpo acima da barra e lentamente retorne à posição inicial.

Suba até o queixo ficar sobre a barra.

2 REMADA COM HA

5 RETRAÇÃO ESCAPULAR NO CABO

Coloque a barra no cabo baixo. Sente-se e segure-a com pegada superior. Mantenha uma distância similar à largura dos ombros entre as mãos. Sem flexionar os cotovelos, contraia os ombros para trás o máximo que conseguir. Retorne à posição inicial.

Esse movimento é sutil. A barra só se movimenta alguns centímetros.

6 EXTENSÃ NA BOLA

Deite-se com a barriga para baixo na bola sui e deixe os pés contra u parede ou prenda-os s um banco. O tronco nã fica sobre a bola. Cruze braços e incline-se par frente na altura da cint até o abdome tocar a b Em seguida, suba o tro novamente.

O tronco deve ficar alin com as pernas quando e no ponto mai

tes três treinos

UNILATERAL TER

Com um halter na mão direita, coloque a mão e o joelho esquerdos no banco. Segure o peso com o braço esticado. Use os músculos da parte superior das costas para puxar o halter em direção ao quadril. Pare e lentamente abaixe o peso.

Suba o peso até que o cotovelo ultrapasse o tronco.

3 REMADA INCLINADA COM BARRA

Segure a barra e mantenha uma distância um pouco maior que a largura dos ombros entre as mãos. Leve o quadril para trás e se incline para a frente até o tronco ficar quase paralelo ao chão. Puxe a barra em direção às costelas. Pare e em seguida abaixe a barra.

Mantenha os joelhos levemente flexionados durante o exercício.

4 REMADA SENTADA COM PEGADA ABERTA

Sente-se e incline-se para a frente para segurar a barra presa no cabo baixo. Com uma pegada superior aberta, puxe a barra em direção ao tronco. Concentre-se no peso ao esticar o braço de volta à posição inicial.

Mantenha as costas retas ao puxar a barra até o abdome.

O DAS COSTAS SUIÇA

ça
ma
ob
o
e os
a a
ura
ola.
nco

hado
stiver
s alto

7 REMADA SENTADA COM PEGADA FECHADA

Coloque o puxador em V no cabo inferior e sente-se no chão ou no banco. Segure o puxador com uma palma virada para a outra. Leve o puxador até o abdome, e lentamente estique o braço na frente do corpo.

Fixar o olhar para a frente ajuda a manter as costas retas.

8 LAT PULLDOWN

Sente-se numa estação de lat pulldown e segure a barra com uma pegada superior e uma distância um pouco maior que a largura dos ombros entre as mãos. Com as costas retas, abaixe as escápulas e em seguida leve a barra até o peito. Deixe a barra subir.

Mantenha os cotovelos apontando para baixo ao levar a barra em sua direção.

FOTOS DOS EXERCÍCIOS: BETH BISCHOFF; PRODUÇÃO MIA SARAZEN; PRODUÇÃO (FRENTE) SABINA KURZ/SUSAN PRICE